

北区ヘルシータウン21（第二次）

後期5か年計画



平成31年(2019年)3月

 北 区

「北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画」の 策定にあたって

生涯にわたる健康はすべての区民の願いです。健康であることは、自分自身の生活を充実させるとともに、地域に活力をもたらす源にもなります。

これまで北区では、平成15年3月に、北区の健康づくり施策の指針となる「北区ヘルシータウン21」を策定後、平成26年3月には「北区ヘルシータウン21（第二次）」を策定し、区民の健康づくり施策に取り組んできました。

最近では、人生100年時代と言われるようになり、糖尿病やがん等の生活習慣病予防、受動喫煙対策、こころの健康づくりなど、健康寿命の延伸に向けた取り組みが一層強く求められています。

このたび、「北区ヘルシータウン21（第二次）」の策定から5年が経過したことから、これまでの成果や課題を踏まえつつ、人生100年時代を見据えた健康づくりを推進するために、「北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画」を策定しました。

本計画は、「健康づくりの推進」・「健やか親子」・「食育の推進」に、新たに「こころの健康づくりと自殺対策」を加えて4つの施策分野で構成し、総合的に健康づくりを推進してまいります。また、区の現状や中間評価から見えてきた健康課題を解決するために「生活習慣病の発症予防と重症化予防」・「喫煙・受動喫煙防止対策」・「妊娠期から子育て期の切れ目ない支援」・「自殺対策」の4つを重点的な取り組みとして決めました。

この計画をもとに、住み慣れた地域でいつまでも元気で安心して暮らしていける北区をめざして、健康づくりへの区民一人ひとりの主体的な取り組みを積極的に支援するとともに、地域の様々な関係機関との連携を強化して健康づくりを推進してまいります。

結びに、慎重かつ熱心にご審議を尽くしてくださいました北区健康づくり推進協議会の委員のみなさま、貴重なご意見・ご提案をいただきました区民のみなさまに心から御礼申し上げます。

平成31年（2019年）3月

東京都北区長 花川 與惣太

元気環境共生都市宣言

～健康とみどりのまち北区をめざして～

北区は、豊かな歴史と文化遺産、飛鳥山の桜や荒川の水辺空間があり、みどりとうるおいや人と人との支えあいを大切にしながら、思いやりと健康あふれるまちをめざしてきました。

心ゆたかに元気で快適な生活を送ることは、北区民すべての願いであり、よりよい環境を次の世代に継承することは私たちの責務です。

身近にある環境問題は、地球環境と密接につながり、私たちの健康に大きく関係しています。

区民一人ひとりが「地球市民」として、環境に配慮した行動を学び実践するとともに、自らの健康づくりに努め、力を合わせて元気な北区をつくることが求められています。

私たちは、豊かで健康に暮らし続けることができ、すべての息づくものが共生できる環境をめざして、区民と区、地域が一体となって取り組んでいくことを誓い、ここに「元気環境共生都市」を宣言します。

平成17年10月29日

東京都北区

目次

| | |
|---|----|
| 第1章 計画改定の概要 | 1 |
| 1 計画改定の趣旨 | 3 |
| 2 計画改定の背景 | 3 |
| (1) 健康施策を取り巻く国や東京都の動向 | 3 |
| (2) 第3次食育推進基本計画の策定 | 4 |
| (3) 自殺対策基本法の改定 | 4 |
| 3 計画の位置づけ | 5 |
| (1) 法的な位置づけ | 5 |
| (2) 区の関連計画との関係 | 5 |
| 4 計画期間 | 6 |
| 5 計画の策定体制 | 6 |
| 第2章 北区の現状 | 7 |
| 1 区民の健康を取り巻く状況 | 9 |
| (1) 人口 | 9 |
| (2) 平均寿命・65歳健康寿命 | 10 |
| (3) 要介護・要支援認定者数 | 12 |
| (4) 出生数・合計特殊出生率 | 12 |
| (5) 死亡数 | 13 |
| (6) 主要疾患標準化死亡比 | 14 |
| (7) 主要死因別死亡割合 | 14 |
| (8) 特定健康診査受診率 | 15 |
| (9) がん検診受診率 | 16 |
| (10) 生活習慣病にかかる医療費 | 18 |
| 2 区民の健康意識 | 19 |
| (1) 健康状態の認識 | 19 |
| (2) 健康への気配り | 20 |
| (3) 健康を守るために気をつけていること | 21 |
| (4) 1日当たりの野菜摂取量 | 22 |
| (5) 運動習慣 | 23 |
| 3 「北区ヘルシータウン21（第二次）」策定時（平成25年度）指標に対する中間評価 | 24 |
| 第3章 計画の体系 | 31 |
| 1 計画の基本目標と基本方針 | 33 |
| (1) 基本目標 | 33 |
| (2) 基本方針 | 33 |

| | | |
|-----|----------------------------------|-----|
| 2 | 分野目標 | 34 |
| 3 | 計画の構成 | 35 |
| 第4章 | 重点的な取組み | 37 |
| 1 | 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 39 |
| 2 | 喫煙・受動喫煙防止対策 | 40 |
| 3 | 妊娠期から子育て期の切れ目ない支援 | 41 |
| 4 | 自殺対策 | 41 |
| 第5章 | 分野別施策（施策の内容） | 43 |
| 分野1 | 健康づくりの推進 | 45 |
| | 視点(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣 | 47 |
| | ① 栄養・食生活 | 47 |
| | ② 身体活動・運動 | 53 |
| | ③ 休養 | 60 |
| | ④ たばこ・受動喫煙 | 63 |
| | ⑤ アルコール | 69 |
| | ⑥ 歯と口腔の健康づくり | 73 |
| | 視点(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 79 |
| | ① 糖尿病・循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 79 |
| | ② がん予防・がん対策の推進 | 85 |
| | 視点(3) 対象者別の健康づくり | 89 |
| | ① 次世代の健康 | 89 |
| | ② 成人期の健康 | 92 |
| | ③ 高齢者の健康 | 95 |
| | ④ 女性の健康 | 100 |
| | 視点(4) 健康を支え、守るための社会環境整備 | 103 |
| | ① 地域における医療連携の推進 | 103 |
| | ② 地域のつながりと健康づくり | 106 |
| 分野2 | 健やか親子 | 111 |
| | 視点(5) 安心できる妊娠・出産の支援 | 113 |
| | 視点(6) 次世代の健やかな発育・発達と家族への支援 | 117 |
| | ① 子育て家庭への支援 | 117 |
| | ② 次世代の健康 | 120 |
| 分野3 | 食育の推進 | 125 |
| | 視点(7) 健康寿命の延伸につながる食育 | 127 |
| | 視点(8) 子どもと若い世代を中心とした食育 | 131 |
| | 視点(9) 多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育 | 136 |

| | | |
|--------|--------------------------------|-----|
| 分野4 | こころの健康づくりと自殺対策 | 141 |
| 視点(10) | こころの健康づくり | 143 |
| 視点(11) | 自殺対策の推進 | 148 |
| 第6章 | 計画の推進 | 155 |
| 1 | 計画の推進体制 | 157 |
| 2 | 計画の評価と見直し | 157 |
| 参考資料 | | 159 |
| | 北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画 指標一覧 | 161 |
| | 北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画 関連事業一覧 | 165 |
| | 策定までの経過 | 177 |
| | 東京都北区健康づくり推進協議会委員名簿 | 178 |
| | 用語解説 | 179 |

第1章 計画改定の概要

1 計画改定の趣旨

北区は、平成 15 年 3 月に、健康づくり施策の指針となる「北区ヘルシータウン 2 1」を策定し、平成 20 年の改定、平成 26 年 3 月には、新たな 10 か年計画である「北区ヘルシータウン 2 1（第二次）」を策定しました。「みんな元気！いきいき北区」を基本目標として、子どもから高齢者まですべての区民が元気でいきいきと暮らせるまちづくりの実現に向けて、様々な健康づくり施策に取り組んできました。

我が国は、健康寿命が世界一の長寿社会を迎えており、今後の更なる健康寿命の延伸も期待されています。こうした人生 100 年時代においては、糖尿病やがんといった生活習慣病を発症する人や介護が必要な人が増加すると予測されています。そのため、生活の質を維持し、誰もがいきいきと活躍し続けられる社会の実現に向けて、一人ひとりが心身ともに健康で過ごすことができる期間「健康寿命」の延伸を図る取組みが、ますます重要となっています。

「北区ヘルシータウン 2 1（第二次）」の計画期間は、平成 26（2014）年度から平成 35（2023）年度までの 10 年間で、5 年を目途に見直すこととしています。

このたび、策定から 5 年が経過したことから中間の見直しを行い、見えてきた健康課題や社会環境の変化等に対応した取組みを図り、人生 100 年時代を見据えた健康づくりを進めるため、改定するものです。

2 計画改定の背景

(1) 健康施策を取り巻く国や東京都の動向

①経済財政運営と改革の基本方針

経済財政運営と改革の基本方針 2015 では、すべての団塊世代が後期高齢者となる 2025 年度を見据え、社会保障・税一体改革を集中的に進め、都道府県ごとに地域医療構想、医療費適正化計画を策定し、データ分析による医療の「見える化」を行い、医療費の地域差の半減に向けて取り組むこととしました。さらに、保険者における医療費適正化に向けた取組みに対する一層のインセンティブ強化について制度設計を行うこととしました。個人については、「健康づくりの取組み等に応じたヘルスケアポイント付与や保険料への支援になる仕組み等の個人に対するインセンティブ付与を行うことにより、国民一人ひとりによる疾病予防、健康づくり、後発医薬品の使用、適切な受療行動をさらに促進する。」としています。

経済財政運営と改革の基本方針 2018 では、社会全体の活力を維持していく基盤として、健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮小することを目指しています。

②データヘルス

平成 25 年 6 月「日本再興戦略」では、“国民の健康寿命の延伸”を重要な柱として掲げ、「全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として『データヘルス計画（仮称）』の作成・公表、事業実施、評価等の取組みを求めるとともに、市町村国保が同様の取組みを行うことを推進する。」ことを掲げました。

③妊娠期から子育て期の切れ目ない支援の強化

ライフスタイルや経済社会の変化の中で、子育てを専ら家族に委ねるのでは、子育てそのものが大きな困難に直面します。基本的な知識や情報の欠落のために、インターネットの膨大な情報により、混乱や誤解を生じ、育児不安に陥ることもあります。

このような状況の下、平成 28 年 6 月に母子保健法の一部改正により子育て世代包括支援センター（法律における名称は「母子健康包括支援センター」。）を区市町村に設置することが努力義務とされ、専門知識を活かしながら利用者の視点に立った妊娠・出産・子育てに関する支援のマネジメントを行うことが期待されています。

④受動喫煙対策

国では受動喫煙対策を強化する健康増進法の改正が平成 30 年 7 月に成立しました。東京都においては、「人」に着目した対策として、都民の健康増進の観点から、また、2020 年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙防止対策をより一層推進していくため、「東京都受動喫煙防止条例」を制定しました。このため、受動喫煙対策の強化に向けた動きが加速しています。

(2) 第 3 次食育推進基本計画の策定

国は、平成 28 年 3 月にそれまでの食育の取組みによる成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。新たに 5 つの重点課題として、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を掲げています。

(3) 自殺対策基本法の改定

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して自殺対策を更に総合的かつ効果的に推進するために、施行から 10 年の節目にあたる平成 28 年に、自殺対策基本法が改正されました。自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等を基本理念に明記するとともに、自殺対策基本法の改正や自殺の実態を踏まえ、自殺総合対策大綱も根本的に見直され、区市町村は、地域の実情に応じた「自殺対策計画」を策定することとされました。

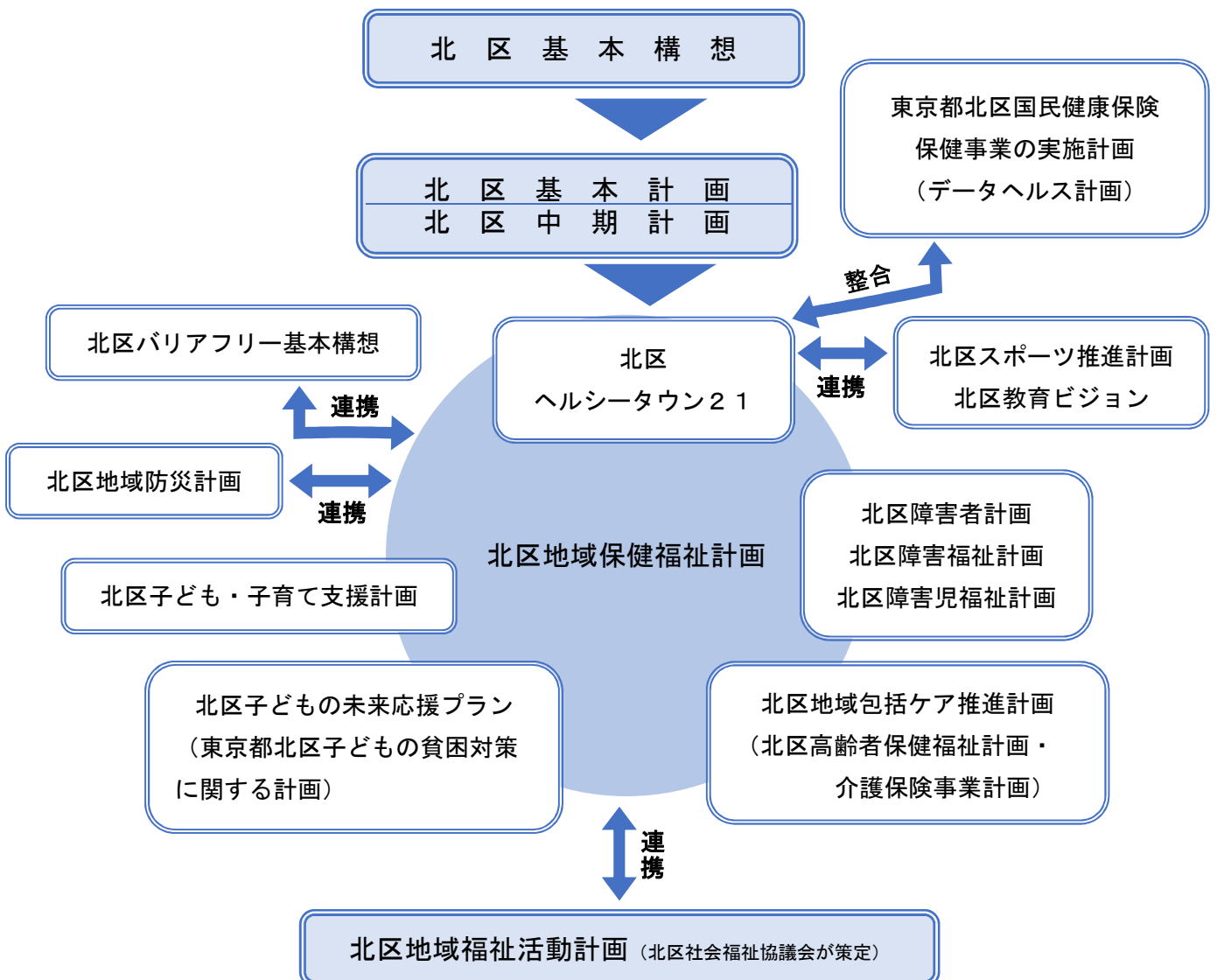
3 計画の位置づけ

(1) 法的な位置づけ

本計画は、健康増進法の第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に定める「食育推進計画」、及び自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として位置づけています。また、国の健康づくり計画である「健康日本21（第二次）」に母子保健の国民運動計画である「健やか親子21（第2次）」の視点を加えた北区版の健康づくり計画です。

(2) 区の関連計画との関係

本計画は、「北区基本計画2015」や「北区地域保健福祉計画」の基本理念「健やかに安心してくらしを築くまちづくり」を踏まえ、健康づくり施策を取りまとめたものです。計画の策定にあたっては、区の関連計画（地域包括ケア推進計画、子ども・子育て支援計画、障害者計画、データヘルス計画など）との整合を図っています。



4 計画期間

本計画の計画期間は、「北区ヘルシータウン21（第二次）」（平成26(2014)～35(2023)年度）における後期5か年にあたる、平成31(2019)～35(2023)年度の5年間とします。

平成35(2023)年度には10年間の最終評価を行います。

| | H25 (2013) | H26 (2014) | H27 (2015) | H28 (2016) | H29 (2017) | H30 (2018) | H31 (2019) | H32 (2020) | H33 (2021) | H34 (2022) | H35 (2023) | H36 (2024) |
|----|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 北区 | ヘルシータウン21（第二次） | | | | | | | | | | | |
| 国 | 健康日本21（第二次） | | | | | | | | | | | |
| | 第3次食育推進基本計画 | | | | | | | | | | | |
| | 健やか親子21（第2次） | | | | | | | | | | | |
| 都 | 東京都健康推進プラン21（第二次） | | | | | | | | | | | |
| | 東京都自殺総合対策計画 | | | | | | | | | | | |

5 計画の策定体制

本計画の策定にあたって、「北区健康づくり推進協議会」において検討を行いました。また、平成29年度には「健康づくりに関する意識・意向調査」を実施するとともに、平成30年度にはパブリックコメント、公聴会、区政モニターへの説明会を実施して、広く区民の皆さまからご意見をお聞きして、計画への反映に努めました。

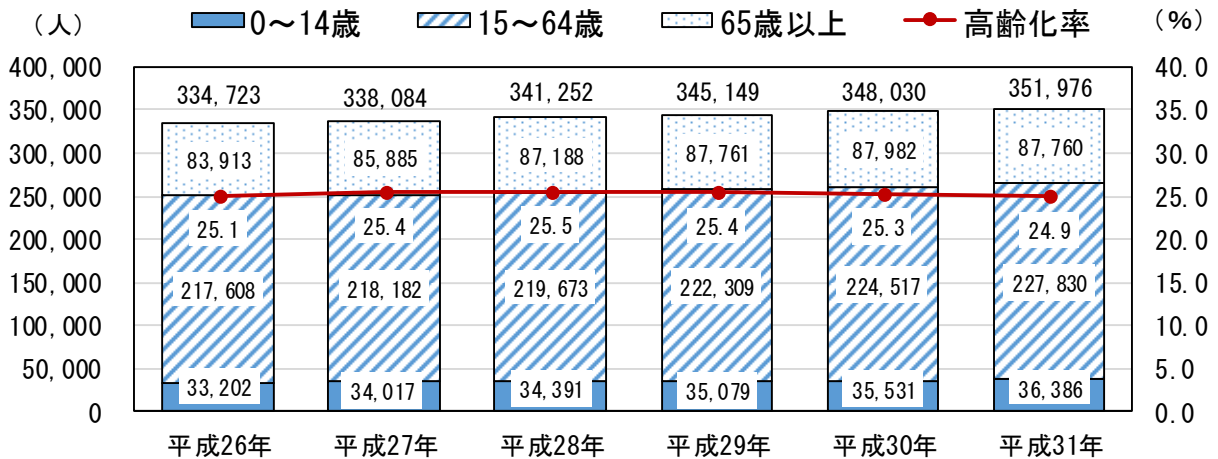
第2章 北区の現状

1 区民の健康を取り巻く状況

(1) 人口

①北区の人口は増加傾向で推移しており、平成31年1月1日現在で351,976人となっています。また、高齢化率は24.9%と、特別区で第1位となっています【図表2-1-1】。

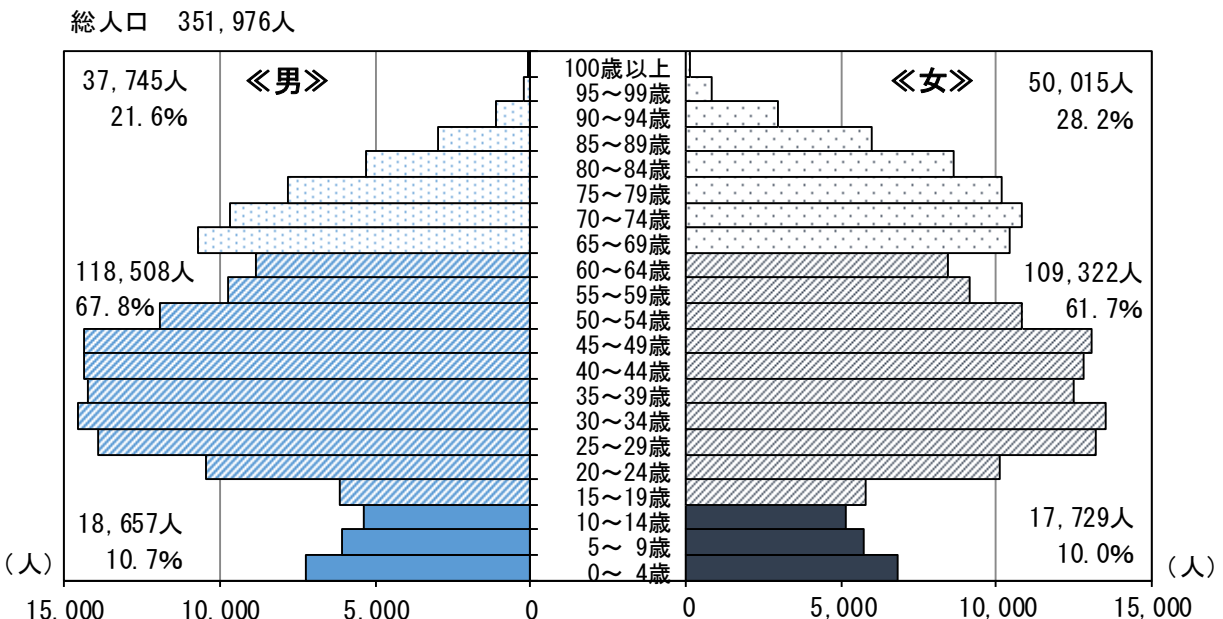
【図表2-1-1 人口の推移〈北区〉】



出典：人口統計表（各年1月1日現在、外国人人口含む）

②平成31年1月1日現在における人口構成は、0～14歳（年少人口）が36,386人（男：18,657人、女：17,729人）、15～64歳（生産年齢人口）が227,830人（男：118,508人、女：109,322人）、65歳以上（高齢者人口）が87,760人（男：37,745人、女：50,015人）となっています【図表2-1-2】。

【図表2-1-2 5歳年齢階級別人口構成〈北区〉】



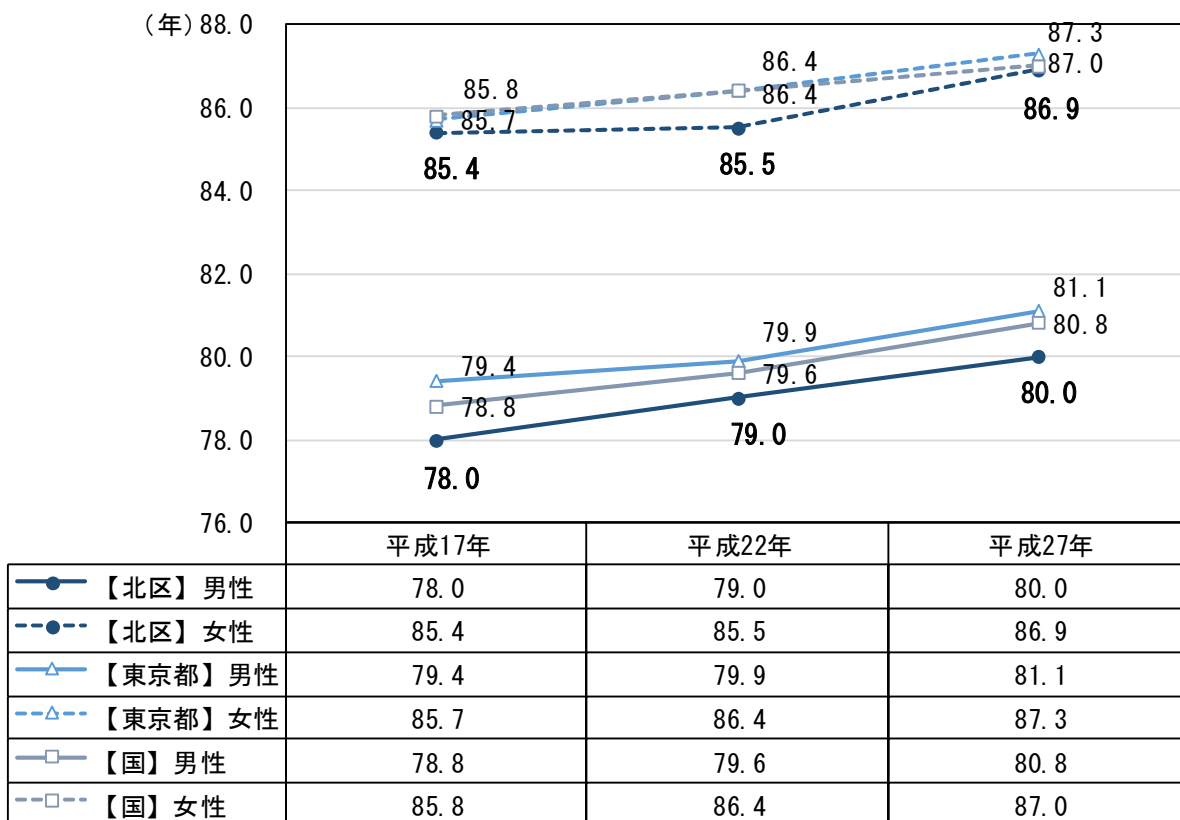
出典：人口統計表（平成31年1月1日現在、外国人人口含む）

(2) 平均寿命・65歳健康寿命

①北区、東京都、国、また男女ともに平均寿命は長くなっており、平成27年の北区の平均寿命は、平成17年と比較すると、男性は2歳、女性は1.5歳延伸しています【図表2-1-3】。

※平均寿命とは、「0歳における平均余命」と定義され、国や地域の1年間における死亡状況が今後変わらないと仮定した時に、0歳の人々が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したものです。

【図表2-1-3 平均寿命の推移・比較〈北区・東京都・国〉】

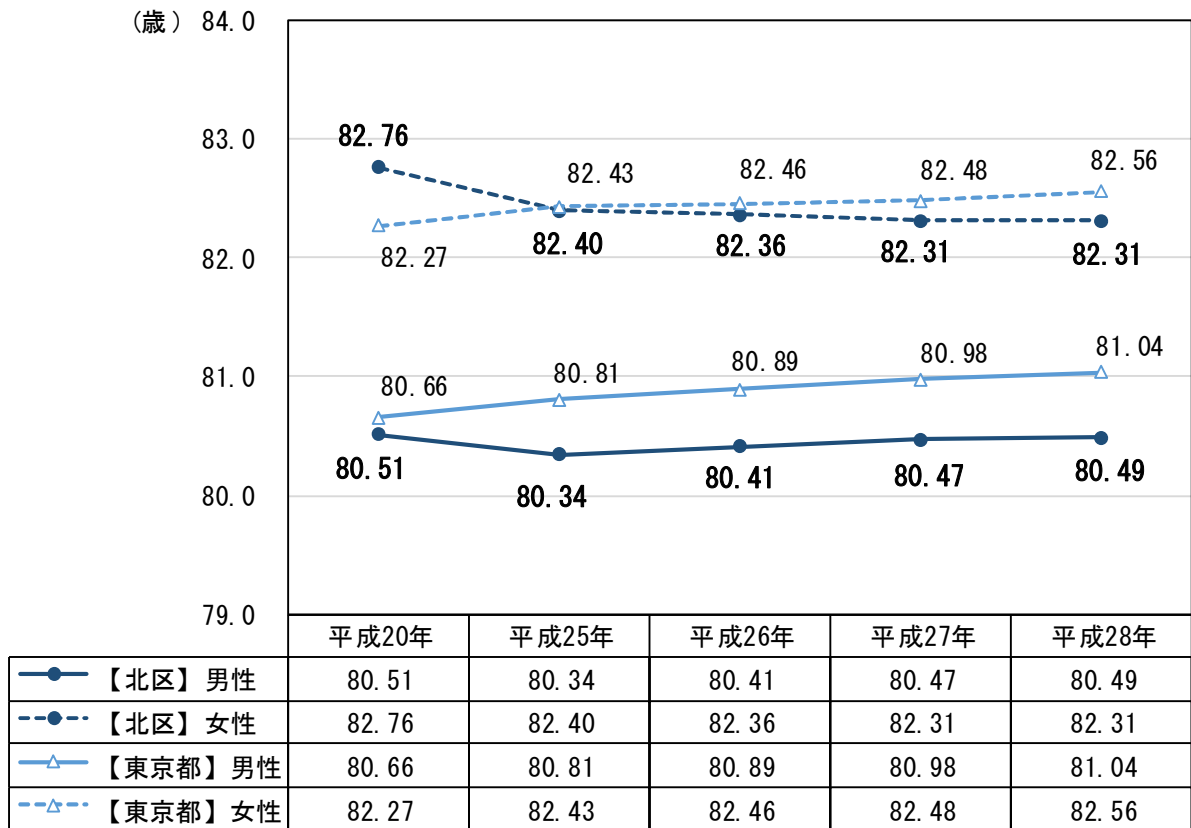


出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

②平成 28 年の北区の 65 歳健康寿命は、男性は 80.49 歳、女性は 82.31 歳となっています。また、男女ともに、東京都の平均を下回り、特別区の中では、男性 19 位、女性 18 位に位置しています【図表 2-1-4】。

※65 歳健康寿命とは、65 歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したものです。なお、計算方法は「東京都保健所長会方式（要支援 1）」を採用しています。

【図表 2-1-4 65 歳健康寿命の推移・比較〈北区・東京都〉】

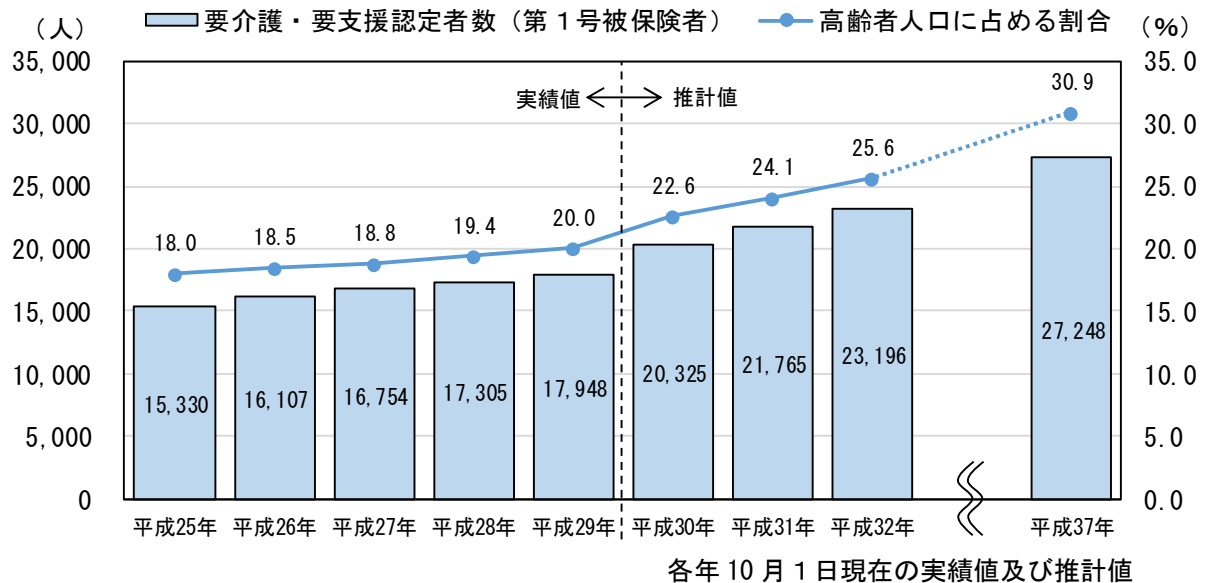


出典：東京都福祉保健局「とうきょう健康ステーション」

(3) 要介護・要支援認定者数

北区の要介護・要支援認定者数（第1号被保険者のみの人口）は増加傾向が続いており、平成29年には17,948人となっていますが、平成37年には27,248人と約9,300人増加するものと見込んでいます【図表2-1-5】。

【図表2-1-5 要介護・要支援認定者と認定者が高齢者人口に占める割合（北区）】

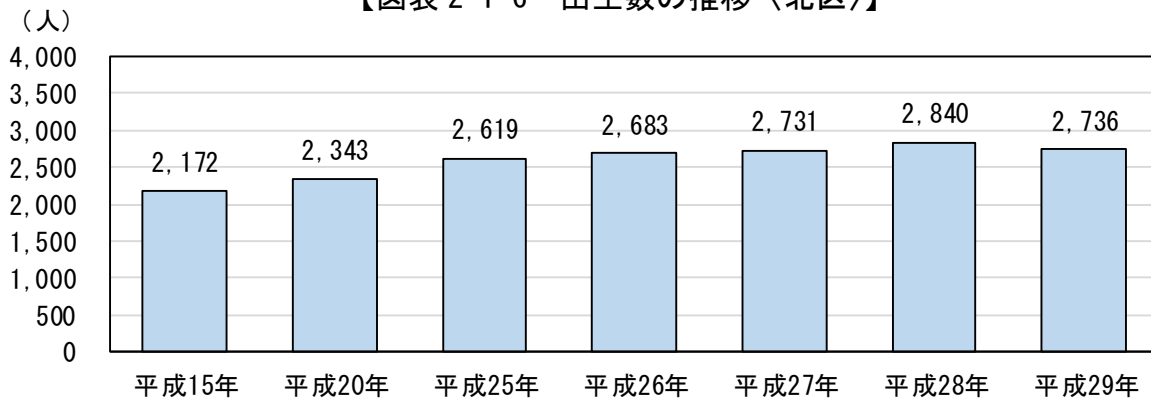


出典：北区地域包括ケア推進計画

(4) 出生数・合計特殊出生率

①出生数は、平成15年以降、増加傾向で推移しており、平成29年で2,736人となっています【図表2-1-6】。

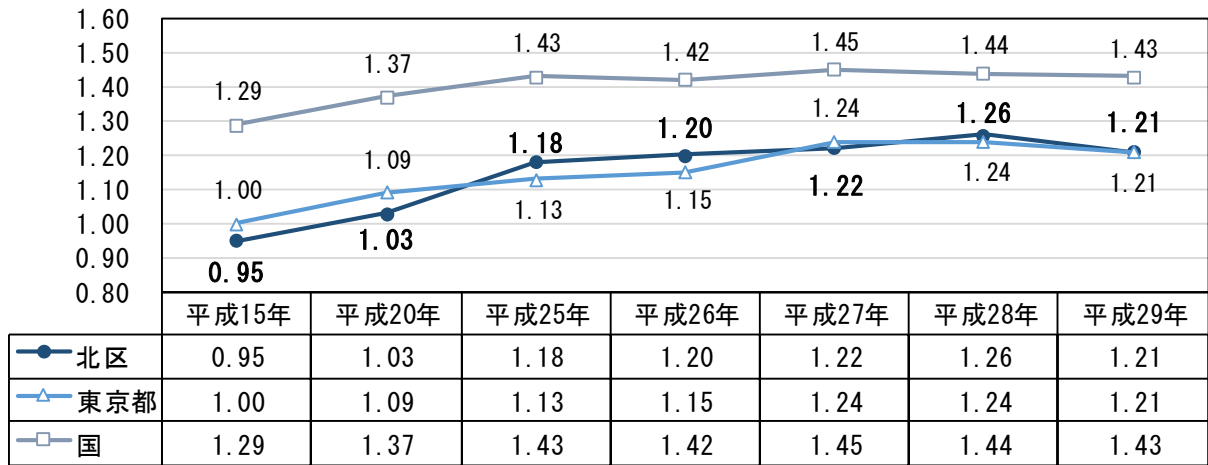
【図表2-1-6 出生数の推移（北区）】



出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

②北区の平成 29 年の合計特殊出生率は、東京都と同じ 1.21 となっています【図表 2-1-7】。

【図表 2-1-7 合計特殊出生率の推移・比較〈北区・東京都・国〉】

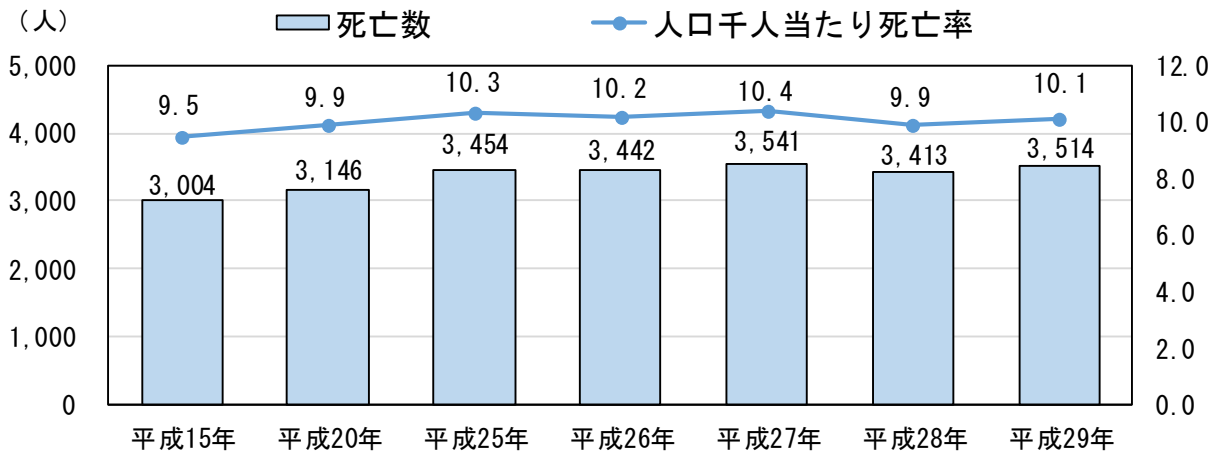


出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

(5) 死亡数

死亡数及び人口千人当たり死亡率は、増減を繰り返しており、平成 29 年では、死亡数が 3,514 人、人口千人当たり死亡率が 10.1 となっています。【図表 2-1-8】。

【図表 2-1-8 死亡数及び人口千人当たり死亡率の推移〈北区〉】

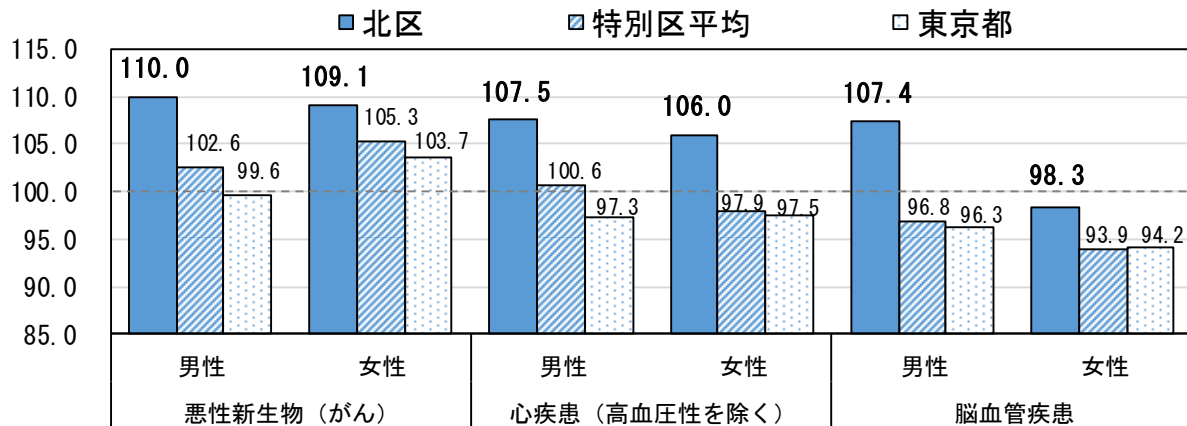


出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

(6) 主要疾患標準化死亡比

主要疾患標準化死亡比は、特別区平均及び東京都より北区の方が高くなっており、悪性新生物（がん）や心疾患（高血圧性を除く）など、生活習慣病による死亡が多くなっています【図表 2-1-9】。

【図表 2-1-9 主要疾患標準化死亡比の比較〈北区・特別区平均・東京都〉】

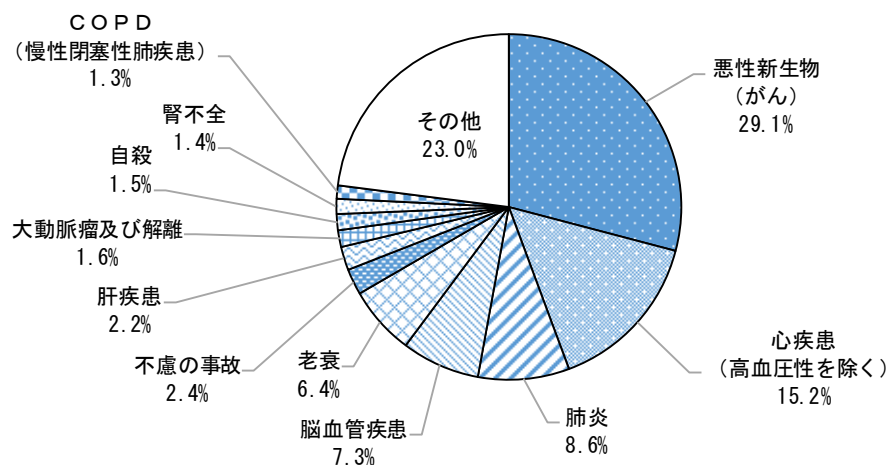


出典：厚生労働省「平成 20～24 年人口動態保健所・市区町村別統計」

(7) 主要死因別死亡割合

主要死因は、悪性新生物（がん）、心疾患（高血圧性を除く）、肺炎の順になっています【図表 2-1-10】。

【図表 2-1-10 平成 29 年主要死因別の割合〈北区〉】

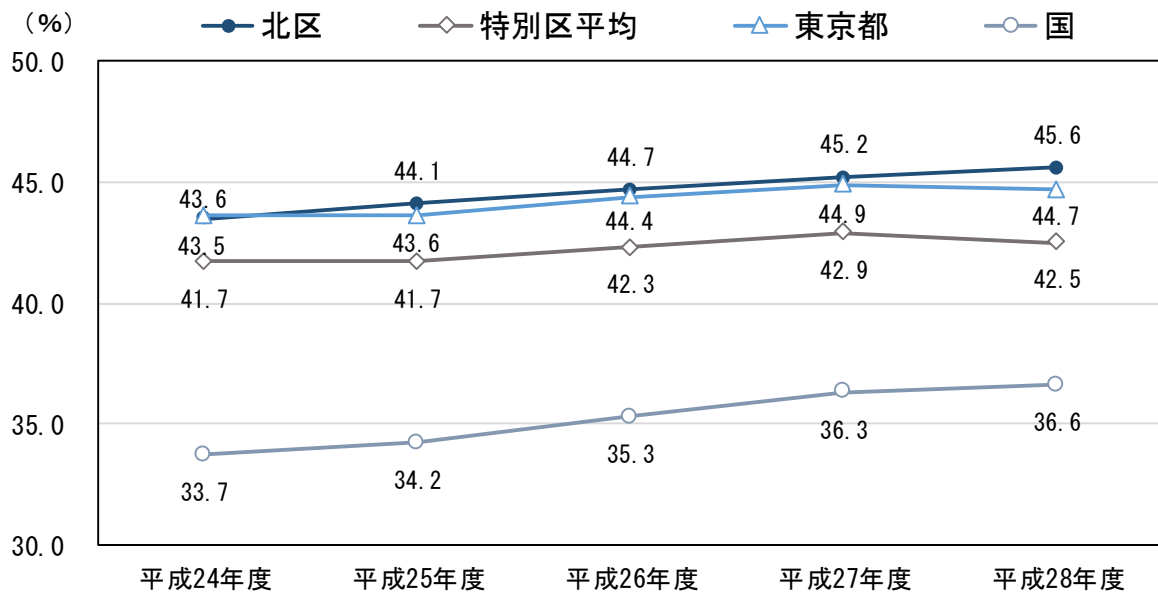


出典：北区保健所「平成 29 年度事業実績報告」

(8) 特定健康診査受診率

北区国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は、特別区平均、東京都及び国の受診率を上回って推移しています【図表 2-1-11】。

【図表 2-1-11 特定健康診査受診率の推移（法定報告）〈北区・特別区平均・東京都・国〉】



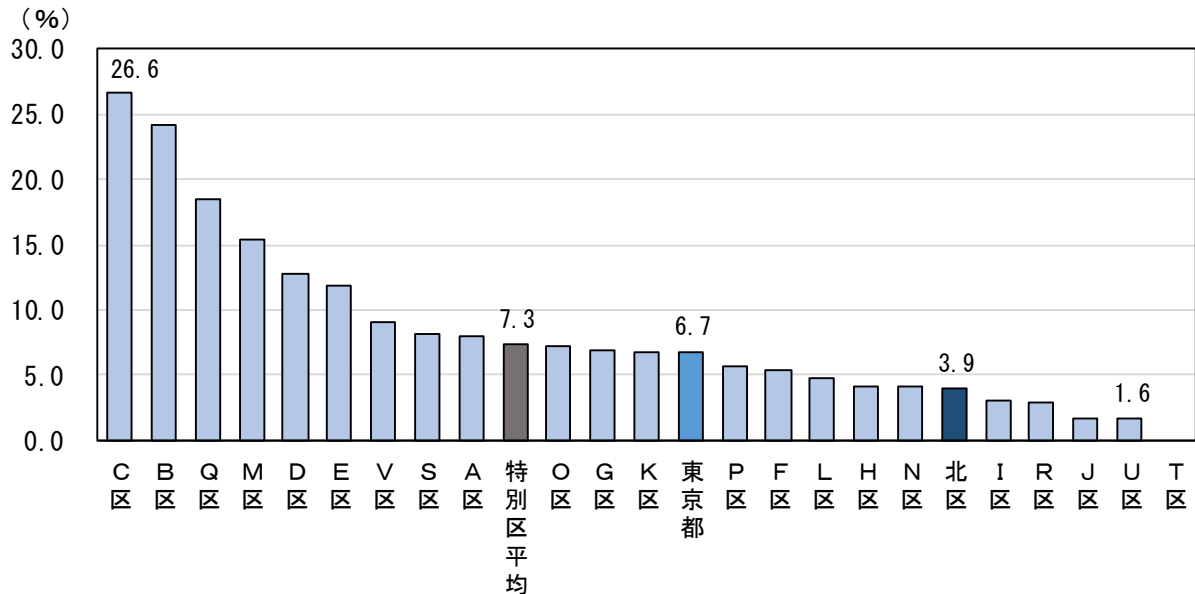
出典：東京都福祉保健局保健政策部「特定健診・特定保健指導実施結果」

厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

(9) がん検診受診率

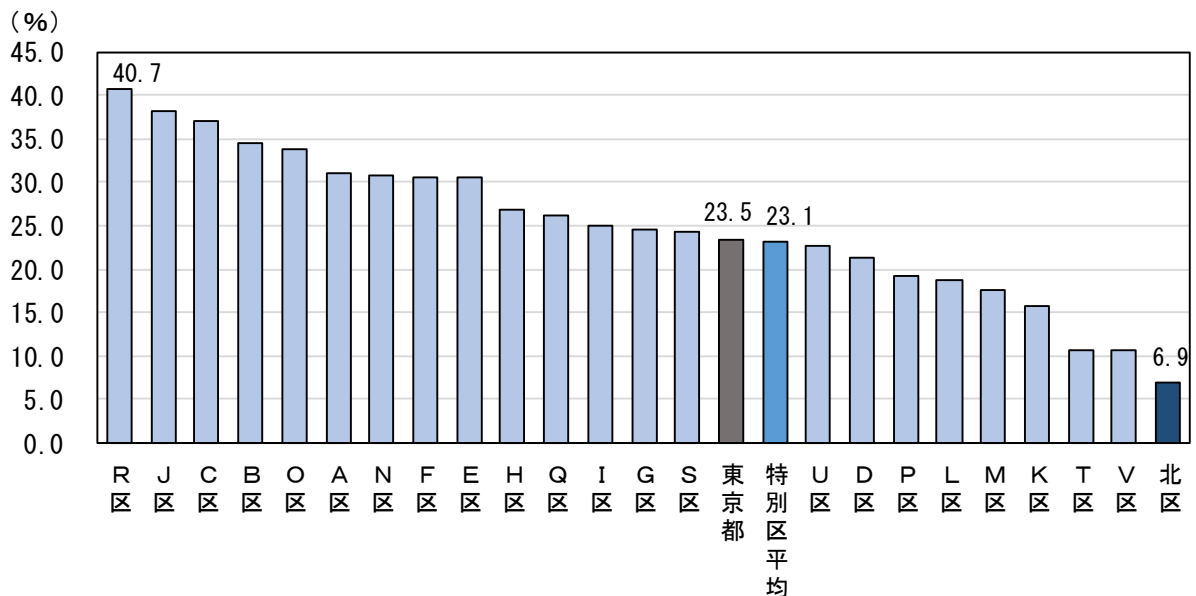
区実施の各がん検診の受診率は、東京都、特別区平均より低くなっています【図表 2-1-12 ~15】。

【図表 2-1-12 胃がん検診受診率（平成 27 年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



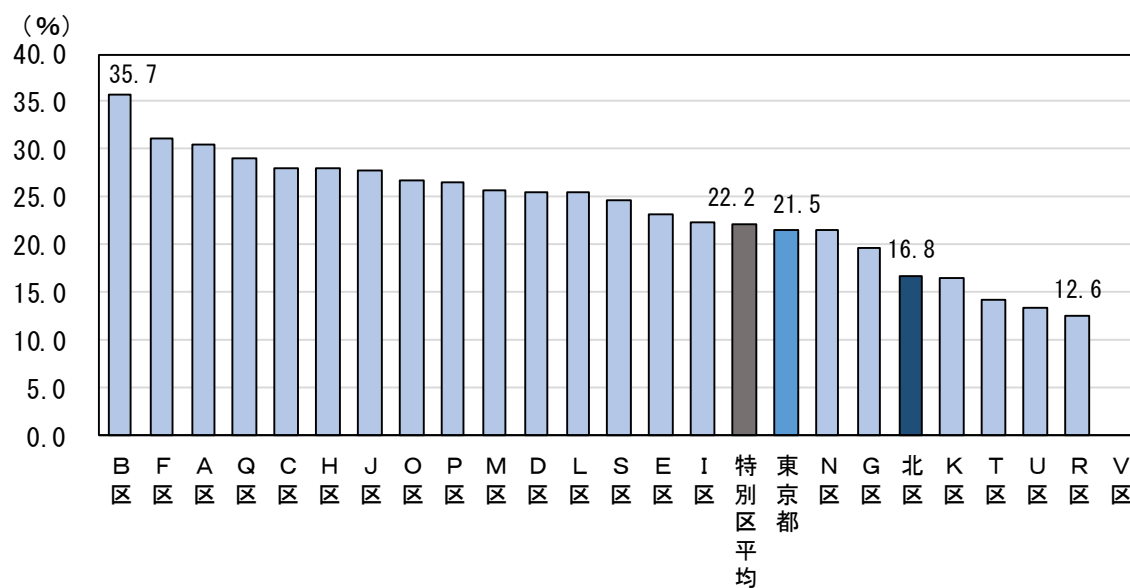
出典：平成 29 年度東京都がん検診精度管理評価事業

【図表 2-1-13 大腸がん検診受診率（平成 27 年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



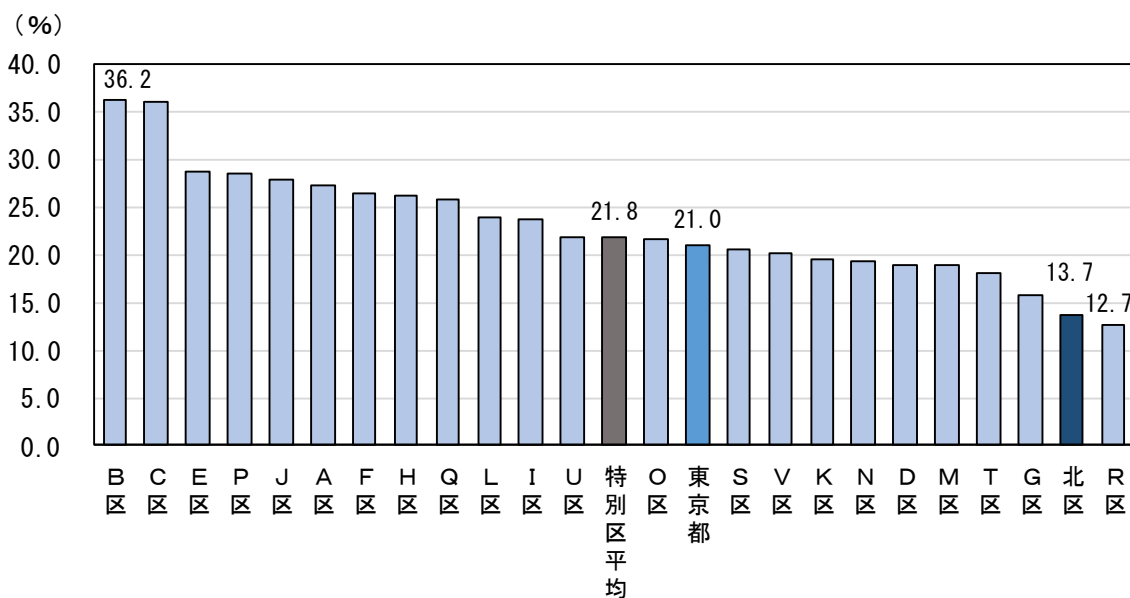
出典：平成 29 年度東京都がん検診精度管理評価事業

【図表 2-1-14 乳がん検診受診率（平成 27 年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



出典：平成 29 年度東京都がん検診精度管理評価事業

【図表 2-1-15 子宮がん検診受診率（平成 27 年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】

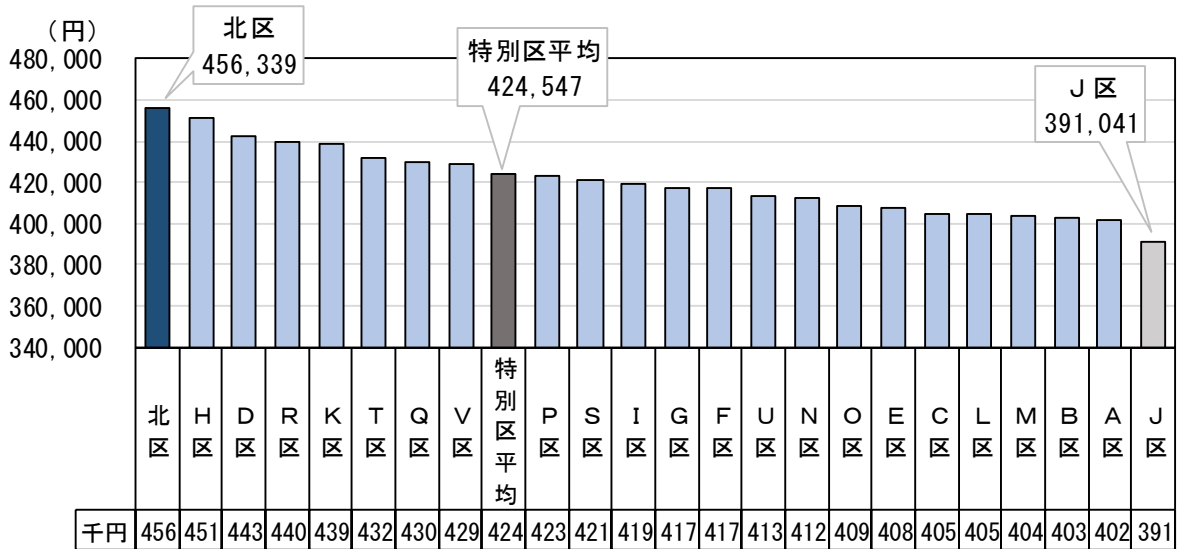


出典：平成 29 年度東京都がん検診精度管理評価事業

(10) 生活習慣病にかかる医療費

①北区国民健康保険被保険者の生活習慣病にかかる年間1人当たりの医療費は特別区中、北区は第1位です。特別区平均より約3万円、最も低いJ区より約6万5千円高くなっています【図表2-1-16】。

【図表2-1-16 生活習慣病患者年間1人当たりの医療費 特別区との比較（平成28年度）】



出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期

②北区国民健康保険医療費について、入院・外来をそれぞれ個別でみると、入院では、統合失調症、慢性腎不全、狭心症の順で医療費点数が高く、外来では、慢性腎不全、糖尿病、高血圧症の生活習慣病が上位を占めています。入院・外来を併せると外来と同様、生活習慣病が上位を占めます【図表2-1-17】。

【図表2-1-17 入院・外来の医療費点数疾病別 上位10位までの疾患（平成28年度）〈北区〉】

| 順位 | 入院 | 外来 | 入院+外来 |
|----|-------------|-------------|-------------|
| 1 | 統合失調症 | 慢性腎不全（透析あり） | 慢性腎不全（透析あり） |
| 2 | 慢性腎不全（透析あり） | 糖尿病 | 糖尿病 |
| 3 | 狭心症 | 高血圧症 | 高血圧症 |
| 4 | 脳梗塞 | 脂質異常症 | 統合失調症 |
| 5 | 骨折 | 小児科 | 関節疾患 |
| 6 | 肺がん | うつ病 | うつ病 |
| 7 | 小児科 | 統合失調症 | 脂質異常症 |
| 8 | 関節疾患 | 気管支喘息 | 肺がん |
| 9 | 不整脈 | 不整脈 | 大腸がん |
| 10 | うつ病 | 乳がん | 不整脈 |

※網掛けは、生活習慣病に関する疾患です。

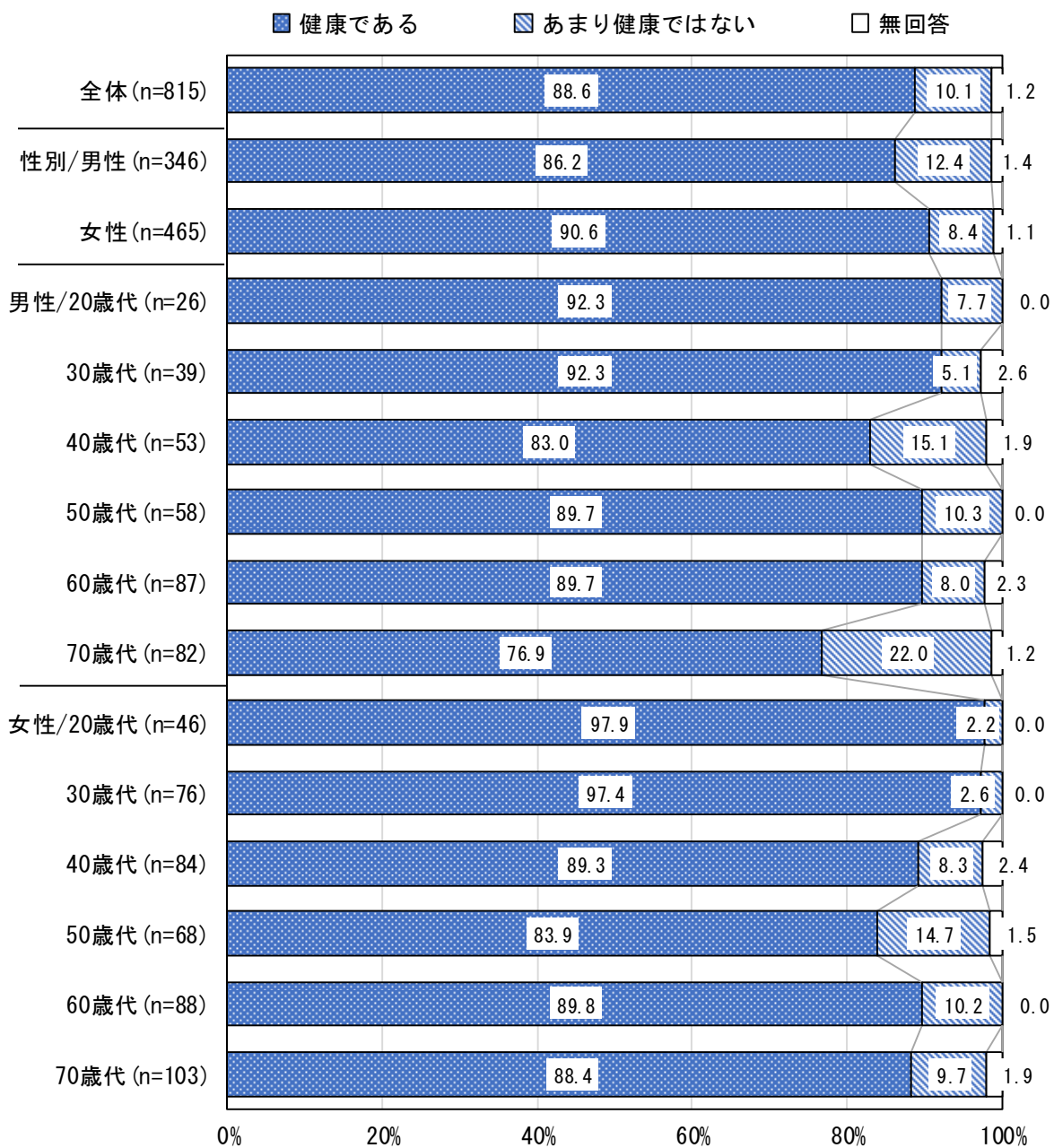
出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期

2 区民の健康意識

(1) 健康状態の認識

自分の健康状態について、健康であると感じている人は 88.6%（男性：86.2%、女性：90.6%）となっています。また、性・年代別で見ると、男女ともに 20 歳代、30 歳代で 9 割を超えて高くなっています【図表 2-2-1】。

【図表 2-2-1 健康状態の認識（性・年代別）〈北区〉】

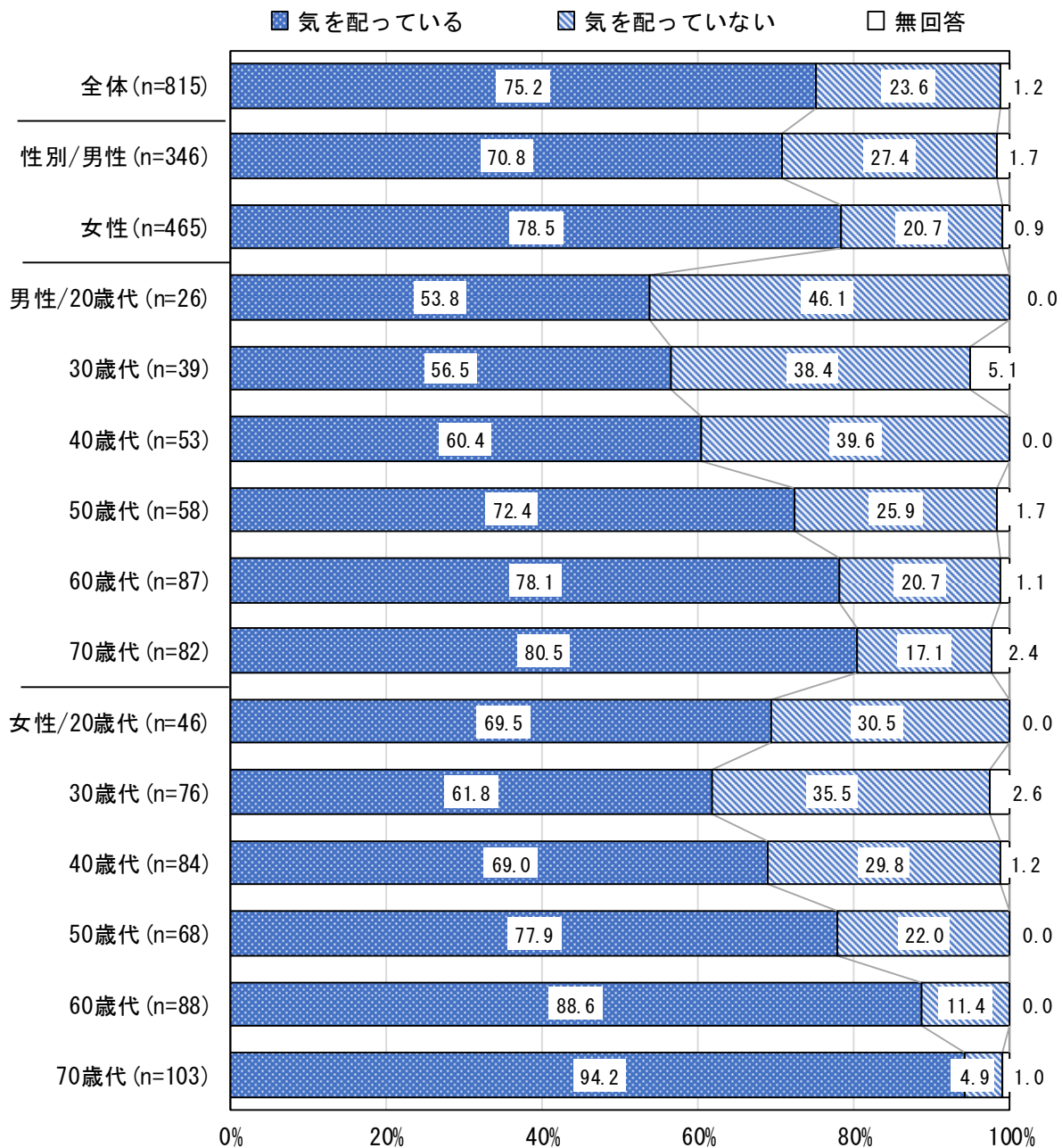


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

(2) 健康への気配り

自分の健康に気を配っている人は、75.2%（男性：70.8%、女性：78.5%）となっています。また、性・年代別で見ると、自分の健康に気を配っている人は、男女とも20歳代・30歳代の若い世代の割合が低く、年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、特に女性70歳代（94.2%）で9割台半ばと高くなっています【図表2-2-2】。

【図表2-2-2 健康への気配り（性・年代別）〈北区〉】

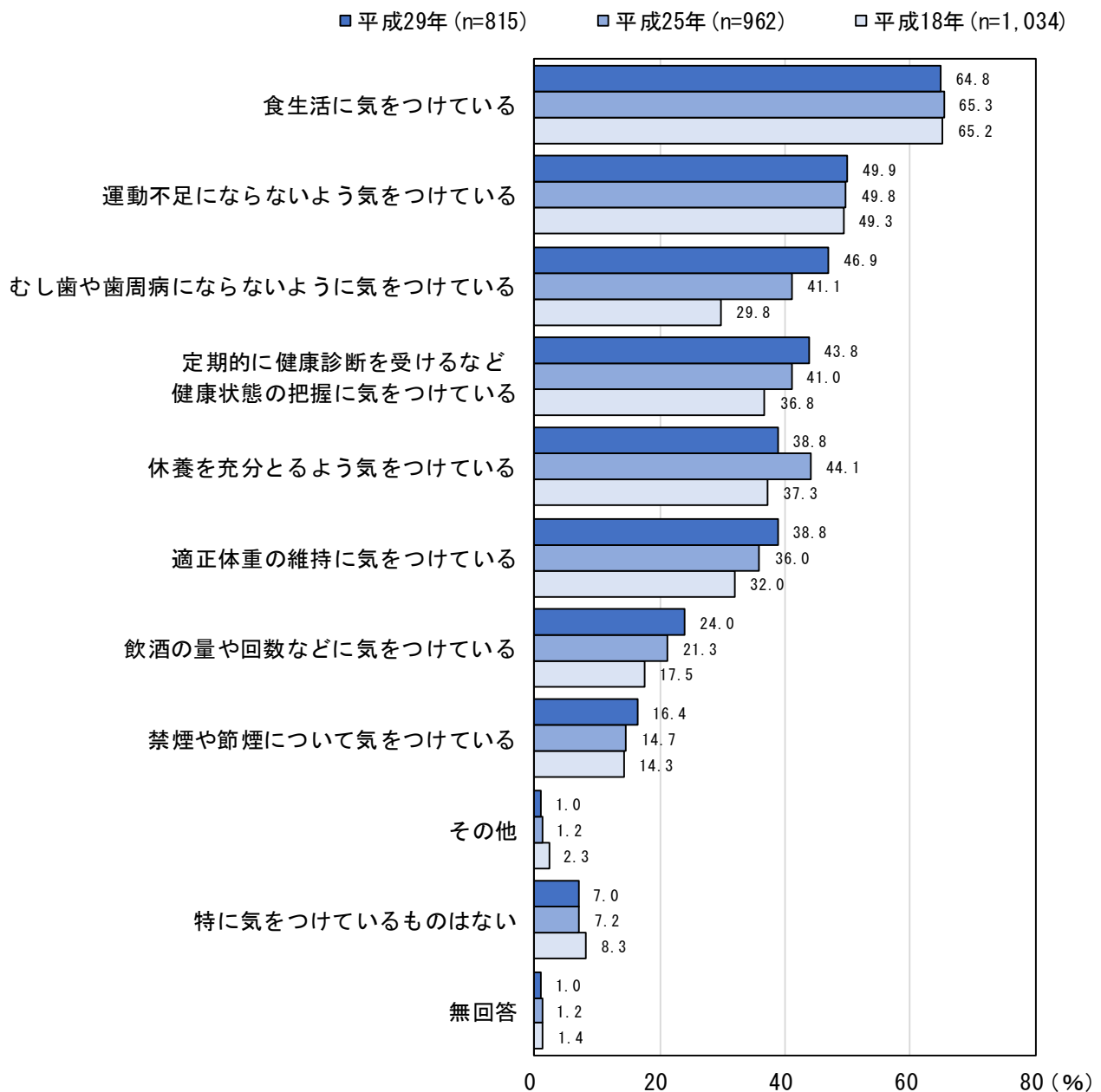


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

(3) 健康を守るために気をつけていること

健康を守るために気をつけていることは、「食生活に気をつけている」(64.8%)が6割台半ばで最も高く、以下、「運動不足にならないよう気をつけている」(49.9%)、「むし歯や歯周病にならないよう気をつけている」(46.9%)、「定期的に健康診断を受けるなど健康状態の把握に気をつけている」(43.8%)などとなっています。また、過去の結果と比較すると、平成25年より「休養を充分とるよう気をつけている」は5.3ポイント減少しています【図表2-2-3】。

【図表2-2-3 健康を守るために気をつけていることの推移〈北区〉】

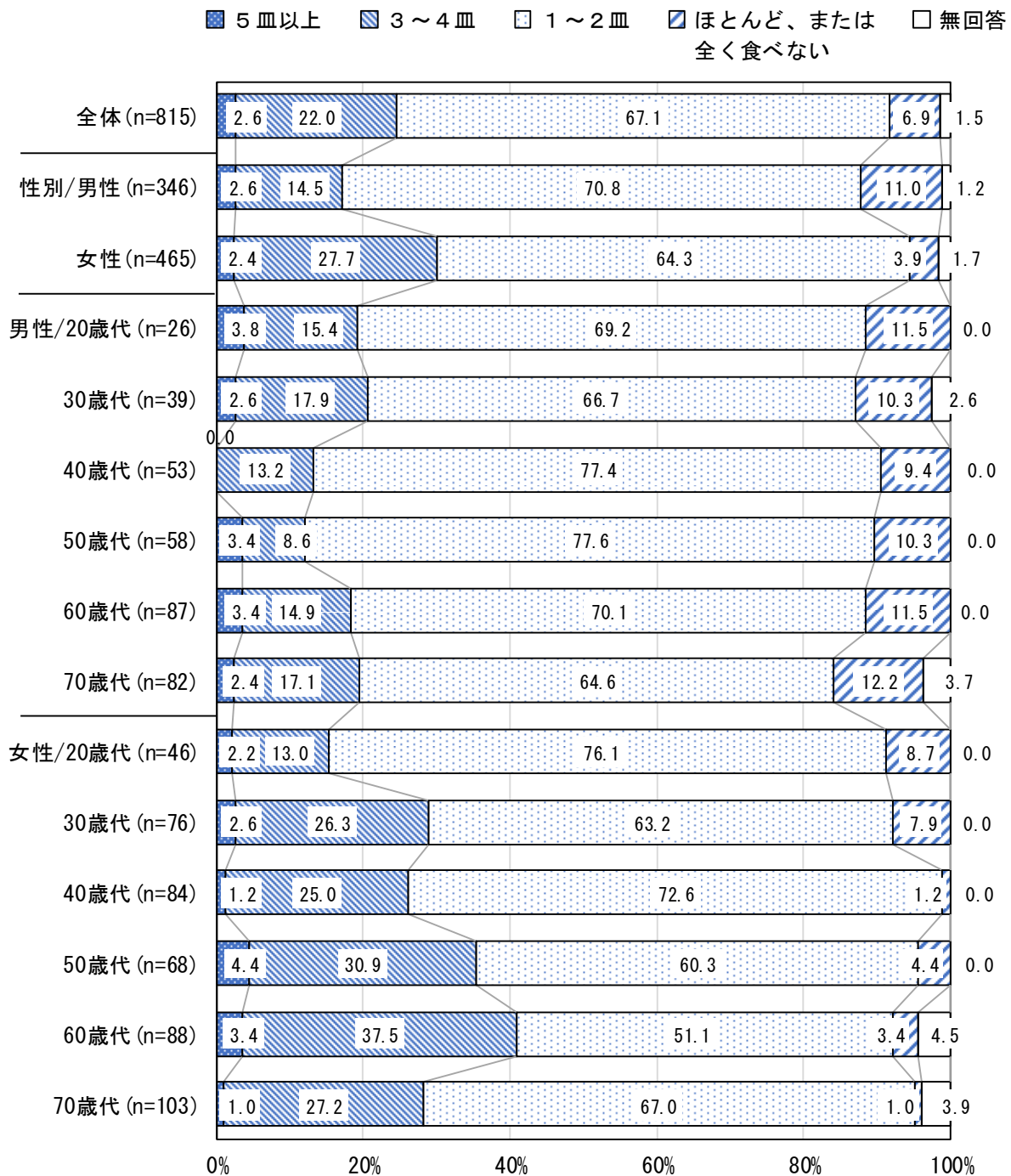


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

(4) 1日当たりの野菜摂取量

「健康日本21（第二次）」の目標値である野菜摂取量の平均値は350g（5皿分）ですが、平成29年の国の野菜摂取量の平均値は288.2g（男性295.4g、女性281.9g）≒約4皿分となっています【P48、図表5-1-2】。また、北区では約7割が140g（2皿分）以下で、特に男性は女性よりさらに少なく、野菜の摂取量が不足しています【図表2-2-4】。

【図表2-2-4 1日当たりの野菜摂取量（性・年代別）〈北区〉】

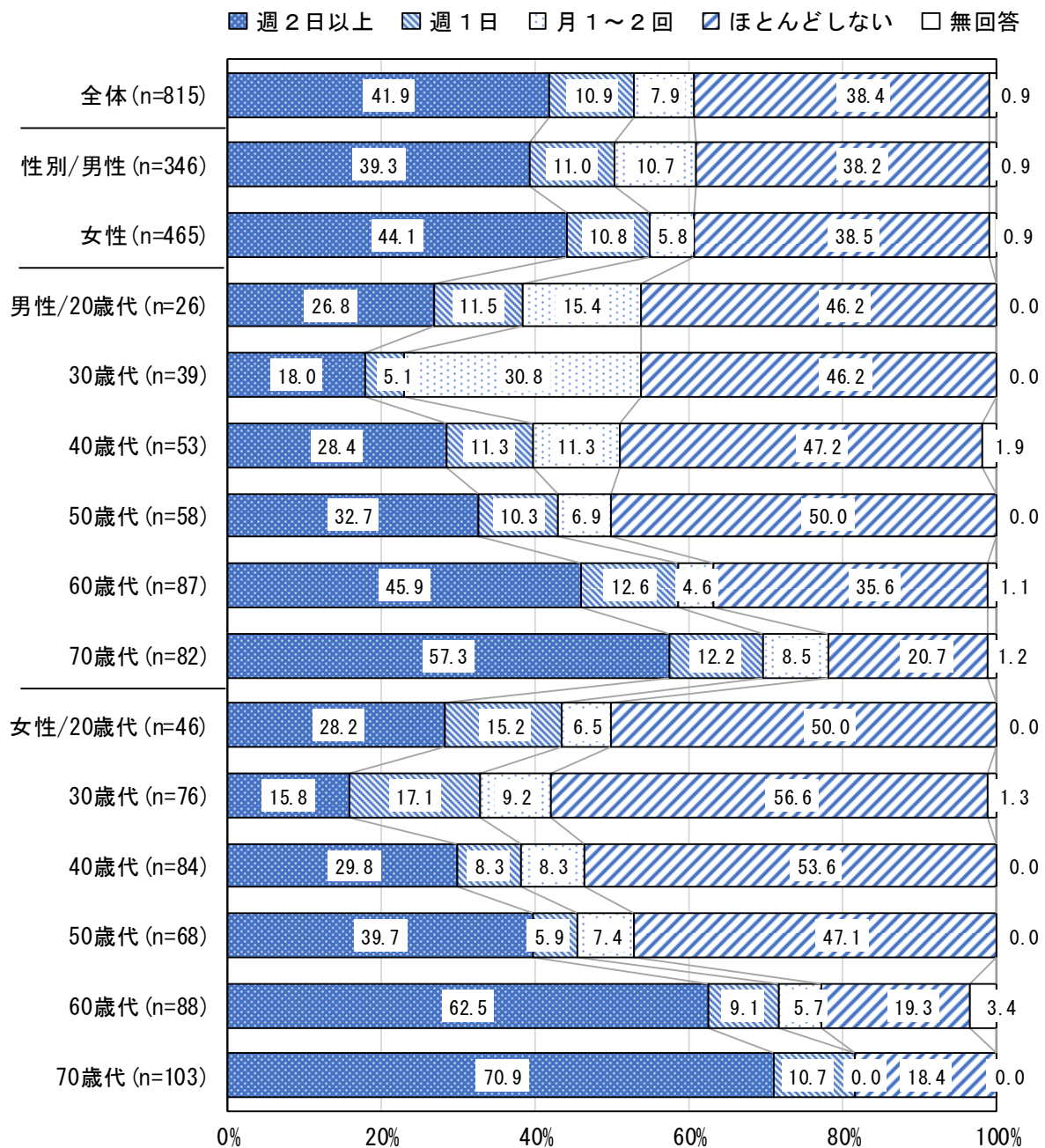


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

(5) 運動習慣

積極的に体を動かしたり運動しているかといった運動習慣について聞いたところ、「週2日以上」(41.9%)が4割強となっています。また、性・年代別でみると、「週2日以上」は男女とも30歳代以上で年代が上がるほど割合が高くなる傾向があり、女性70歳代(70.9%)で7割を超えて最も高くなっています。一方、「ほとんどしない」は男性の50歳代(50.0%)、女性の20歳代(50.0%)、30歳代(56.6%)、40歳代(53.6%)で5割を超えて高くなっています【図表2-2-5】。

【図表2-2-5 運動習慣の有無(性・年代別)〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月)

3 「北区ヘルシータウン21（第二次）」策定時（平成25年度） 指標に対する中間評価

計画期間の中間年度である平成30年度は、中間評価を行いました。中間評価では、「北区ヘルシータウン21（第二次）」を策定した平成25年度に設定した指標とその方向性に対して、平成29年度に行った「健康づくりに関する意識・意向調査」等の結果が、策定時と比較してどのように変化したかで評価しました。

再掲を含む154の指標について評価したところ、Aが86（56%）、Bが3（2%）、Cが15（10%）、Dが48（32%）でした。

また、継続的な調査がなかったなど評価が困難な指標が2指標ありました。

評価区分の基準（策定時の基準値と中間実績値を比較）

- A：具体的な目標値が設定されている場合は、中間実績値が目標値以上の場合を達成とする。「増やす」、「減らす」といった方向性のみを示す目標設定の場合は、策定時の基準値から変化率2%以上の改善がみられる場合に「A」としている（達成）。
- B：具体的な目標値を設定している場合に、中間実績値が目標値未満ながらも、策定時の基準値から2%以上の改善がみられる場合を「B」とする。「増やす」、「減らす」といった方向性のみを示す目標設定の場合には「B」をつけていない（改善）。
- C：目標設定の仕方にかかわらず、策定時の基準値から2%未満の変化の場合、現状に変化がないとみなして「C」とする（維持）。
- D：目標設定の仕方にかかわらず、策定時の基準値から2%以上悪化している場合を「D」とする（未達成）。

＜中間評価まとめ＞

中間評価の結果、設定された指標の約6割が達成または改善傾向にあります。一方、未達成の指標も多くみられます。

今回、未達成の指標については、第5章 分野別施策の中で改善に取り組み、区民の健康づくりをより一層推進していく必要があります。以下、未達成の指標について分野別にまとめました。

分野1 健康づくりの推進

総括

食事や運動、睡眠などの生活習慣や健康につながる行動に関する指標に未達成が多くみられます。その他、1年間に転倒したことのある高齢者の割合、自殺者の人数、肥満やがん、糖尿病などの生活習慣病に関する指標も未達成となっています。

未達成の指標

【毎日の健康づくり】

- バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合（シニア期男性）
- 「食事バランスガイド」を参考にして食事をとっている人の割合（成人期女性、シニア期男性）
- 野菜を多くとる人の割合（成人期男性、シニア期男性・女性）
- 塩分を控えていない人の割合（成人期男性・女性、シニア期男性）
- 運動習慣のある人の割合（成人期男性）
- 1年間に転倒したことのある高齢者の割合（シニア期女性）
- （就寝時間）夜10時までに寝る子どもの割合
- 自殺者の人数（女性）
- 十分な睡眠をとれている人の割合（成人期男性・女性、シニア期女性）
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（成人期男性・女性、シニア期男性・女性）

【主な生活習慣病の発症予防と重症化予防】

- 肥満者の割合（40～60歳代男性）
- 特定保健指導受診率
- かかりつけ医がいる人の割合（男性・女性）
- かかりつけ歯科医がいる人の割合（男性）
- がん年齢調整死亡率（肝がん女性、乳がん）
- がん検診受診率（胃がん、子宮がん）
- 糖尿病有所見者の割合（40歳以上男性・40歳以上女性）

【健康を支え、守るための社会環境整備】

- 隣近所と生活面で協力しあっている人の割合

分野2 健やか親子

総括

育児環境に関する指標が未達成となっています。なお、子どもの不慮の事故死は、平成27年まではありませんでしたが、平成28年は1人となっています。

未達成の指標

- ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合（3歳児健診来所者）
- 父親の育児参加の割合（1歳6か月児健診来所者・3歳児健診来所者）
- 子ども（0歳～4歳）の不慮の事故死の人数

分野3 食育の推進

総括

野菜を多くとる人やバランスの良い食事をとる人の割合が未達成となっています。シニア期男性の「家族や友人と一緒に食事をとる人の割合」に関する指標が、未達成となっています。

未達成の指標

- バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合（シニア期男性）【再掲】
- 「食事バランスガイド」を参考にして食事をとっている人の割合（成人期女性、シニア期男性）【再掲】
- 野菜を多くとる人の割合（成人期男性、シニア期男性・女性）【再掲】
- 塩分を控えていない人の割合（成人期男性・女性、シニア期男性）【再掲】
- 家族や友人と一緒に食事をとる人の割合（シニア期男性）
※分野1「健康と栄養」と同じ指標を用いているものは、【再掲】としています。

「北区ヘルシータウン21（第二次）」評価指標に対する中間評価の結果一覧です。

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分指標 | | | | 北区 | | | |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------|---------|-------|-------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | | 策定時 | 方向 | 中間実績値 | 評価 | 出典名 | | | |
| 1 健康づくりの推進 | ① 健康と栄養 | 1 朝食を毎日食べる・欠食しない | 朝食を毎日食べている人の割合 | 成人期(男性) | 20代 | 42.5% | 増やす | 42.3% | C | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) |
| | | | | 30代 | 44.9% | 56.4% | | A | | |
| | | | | 40代 | 38.3% | 60.4% | | A | | |
| | | 2 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 | 22.5% | 増やす | 27.8% | A | |
| | | | | | 女性 | 30.8% | | 35.8% | A | |
| | | | | シニア期 | 男性 | 38.3% | | 33.7% | D | |
| | | | | | 女性 | 49.5% | | 53.9% | A | |
| | | 3 食事バランスガイド | 「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合 | 成人期 | 男性 | 42.7% | 増やす | 51.1% | A | |
| | | | | | 女性 | 75.0% | | 77.0% | A | |
| | | | | シニア期 | 男性 | 23.0% | | 33.1% | A | |
| | 女性 | | | | 51.8% | 62.3% | | A | | |
| | 「食事バランスガイド」を参考にして食事をとっている人の割合 | | | 成人期 | 男性 | 19.4% | | 26.7% | A | |
| | | | | | 女性 | 31.6% | | 27.5% | D | |
| | | シニア期 | 男性 | 51.1% | 48.2% | D | | | | |
| | | | 女性 | 63.5% | 65.0% | A | | | | |
| | 4 野菜の摂取量を増やす | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 | 73.9% | 増やす | 68.2% | D | | |
| | | | | 女性 | 83.7% | | 86.7% | A | | |
| | | | シニア期 | 男性 | 74.5% | | 65.7% | D | | |
| | | | | 女性 | 88.3% | | 86.4% | D | | |
| | 5 食事の塩分を減らす | 塩分を控えていない人の割合 | 成人期 | 男性 | 48.6% | 減らす | 51.7% | D | | |
| 女性 | | | | 36.9% | 39.4% | | D | | | |
| シニア期 | | | 男性 | 25.0% | 31.4% | | D | | | |
| | | | 女性 | 15.8% | 14.7% | | A | | | |
| ② 健康と運動 | 6 運動習慣をつける | 運動習慣のある人の割合 | 成人期 | 男性 | 38.1% | 増やす | 27.3% | D | | |
| | | | | 女性 | 27.9% | | 28.1% | C | | |
| | | | シニア期 | 男性 | 50.0% | | 51.5% | A | | |
| | | | | 女性 | 59.0% | | 67.0% | A | | |
| 7 日常生活で歩く習慣をつける | 日常生活における歩数 | 全年齢 | 男性 | 9,094歩 | 1,000歩増 | - | - | 歩行調査は、平成25年以降実施なし | | |
| | | | 女性 | 8,419歩 | | - | - | | | |
| 8 転倒予防 | 1年間に転倒したことがある高齢者の割合 | シニア期 | 男性 | 20.4% | 減らす | 19.5% | A | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | |
| | | | 女性 | 16.7% | | 18.3% | D | | | |
| ③ 休養とこころの健康づくり | 9 十分な睡眠をとる | (就寝時間) 夜10時までに寝る子どもの割合 | 1歳6か月児 | | 96.6% | 増やす | 93.0% | D | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | | 1歳6か月児 | | 76.8% | | 増やす | 81.7% | | A |
| | | 十分な睡眠をとれている人の割合 | 成人期 | 男性 | 61.9% | 増やす | 56.3% | D | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | | | 女性 | 61.5% | | 58.0% | D | | |
| シニア期 | 男性 | 82.7% | 82.2% | C | | | | | | |
| | 女性 | 76.1% | 70.7% | D | | | | | | |
| 10 自殺者の減少 | 自殺者の人数 | 全年齢 | 男性 | 28人 | 減らす | 28人 | C | 北区保健所 平成28年度事業実績報告 | | |
| | | | 女性 | 20人 | | 24人 | D | | | |
| ④ たばこ健康と | 11 禁煙に取り組む | 喫煙率 | 成人期～シニア期 | 男性 | 27.6% | 17.6% | 25.5% | B | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | | | 女性 | 11.1% | | 5.2% | 7.1% | | B |
| | | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | | 1.2% | 減らす | 0.3% | A | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | | | | | | | | | |
| ⑤ アルコール健康と | 12 適量を知り、飲み過ぎない | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 | 成人期 | 男性 | 23.8% | 減らす | 24.4% | D | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | | | 女性 | 6.9% | | 11.9% | D | | |
| | | | シニア期 | 男性 | 10.9% | | 14.3% | D | | |
| | | | | 女性 | 4.2% | | 4.3% | D | | |
| 13 お酒を飲まない | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | | 3.0% | 減らす | 0.4% | A | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | | |
| | | | | | | | | | | |
| ⑥ 歯と口腔の健康づくり | 14 かかりつけ歯科医の定着 | 定期的に歯の健診を受けている人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 25.4% | 増やす | 34.5% | A | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | | | 女性 | 34.3% | | 43.7% | A | | |
| | 15 丁寧な歯磨き習慣の定着 | フロスや歯間ブラシを使う人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 26.3% | 増やす | 33.6% | A | | |
| | | | | 女性 | 43.8% | | 53.1% | A | | |
| | 16 フッ化物の効果的な使用方法の普及 | フッ素入りの歯磨き剤を使っている人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 19.6% | 増やす | 24.9% | A | | |
| | | | | 女性 | 29.2% | | 31.2% | A | | |
| 17 口腔機能低下予防の普及 | よく噛んで食べる者の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 48.6% | 増やす | 48.8% | C | | | |
| | | | 女性 | 59.0% | | 59.8% | C | | | |
| 18 喫煙と歯周病の関係の認知 | 喫煙が歯周病のリスクであることを知っている者の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 21.7% | 増やす | 35.7% | A | | | |
| | | | 女性 | 26.8% | | 37.2% | A | | | |

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分指標 | | 策定時 | 方向 | 北区 | | 出典名 | | |
|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------|------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| | | | | | | | 中間実績値 | 評価 | | | |
| 1 健康づくりの推進 | (2) 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 19 適正体重を維持している | 肥満者の割合 | 小・中学生 | 男性 | 2.9% | 減らす | 1.8% | A | 平成29年度定期健康診断疾病異常調査 | |
| | | | | | 女性 | 2.0% | | 1.2% | A | | |
| | | | 40～60歳代 | 男性 | 30.6% | 34.0% | | D | 平成28年度特定健康診査受診結果 | | |
| | | | | 女性 | 20.7% | 19.9% | | A | | | |
| | | 20 特定健康診査 | 特定健康診査受診率 | | 男性 | 34.4% | 増やす | 36.2% | A | 特定健康診査・特定保健指導報告書H29年度版 | |
| | | | 女性 | 48.8% | 50.1% | A | | | | | |
| | | 21 特定保健指導 | 特定保健指導受診率 | | 男女 | 18.9% | 増やす | 17.2% | D | | |
| | | 22 かかりつけ医の有無 | かかりつけ医がいる人の割合 | | 男性 | 51.7% | 増やす | 42.9% | D | | |
| | | | | | 女性 | 45.9% | | 44.3% | D | | |
| | | 23 かかりつけ歯科医の有無 | かかりつけ歯科医がいる人の割合 | | 男性 | 62.3% | 増やす | 58.8% | D | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | | | | 女性 | 67.4% | | 70.3% | A | | |
| | | 24 かかりつけ薬局の有無 | かかりつけ薬局がある人の割合 | | 男性 | 36.7% | 増やす | 37.4% | C | | |
| | | | | | 女性 | 38.6% | | 42.2% | A | | |
| | | 25 がんの予防 | がんの予防 | 全がん年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 194.3 | 減らす | 166.3 | A | 北区保健所 平成28年度事業実績報告データより算出 | |
| | 女性 | | | | 96.6 | 88.5 | | A | | | |
| | 肺がん年齢調整死亡率(人口10万対) | | | 男性 | 47.9 | 減らす | 34.7 | A | | | |
| | | | | 女性 | 13.0 | | 11.5 | A | | | |
| | 胃がん年齢調整死亡率(人口10万対) | | | 男性 | 21.4 | 減らす | 17.7 | A | | | |
| | | | | 女性 | 11.6 | | 5.8 | A | | | |
| | 大腸がん年齢調整死亡率(人口10万対) | | | 男性 | 26.6 | 減らす | 25.5 | A | | | |
| | | | | 女性 | 14.6 | | 12.8 | A | | | |
| | 肝がん年齢調整死亡率(人口10万対) | | | 男性 | 16.2 | 減らす | 13.3 | A | | | |
| | | | | 女性 | 4.2 | | 5.0 | D | | | |
| | 乳がん年齢調整死亡率(人口10万対) | | | 女性 | 11.6 | 減らす | 16.1 | D | | | |
| | | | | 子宮がん年齢調整死亡率(人口10万対) | 女性 | | 6.1 | 2.7 | A | | |
| | がん検診受診者の要精検者の精検受診率 | | | 56.7% | 100% | 78.0% | B | 平成28年度地域保健・健康増進事業報告 | | | |
| | 胃がん検診受診率 | | | 3.6% | 増やす | 3.2% | D | 平成29年度がん検診受診結果 | | | |
| | 大腸がん検診受診率 | | | 5.0% | 増やす | 6.1% | A | | | | |
| 子宮頸がん検診受診率 | | | 13.5% | 増やす | 11.0% | D | | | | | |
| 乳がん検診受診率 | | | 12.8% | 増やす | 16.7% | A | | | | | |
| 26 循環器疾患の予防 | 循環器疾患の予防 | 脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 47.5 | 減らす | 32.5 | A | 北区保健所 平成28年度事業実績報告データより算出 | | | |
| | | | 女性 | 22.1 | | 19.5 | A | | | | |
| | | 虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 52.6 | 減らす | 44.8 | A | | | | |
| | | | 女性 | 18.7 | | 17.8 | A | | | | |
| 脂質異常症が疑われる人の割合 | 男性 | 9.8% | 減らす | 8.6% | A | 平成28年度特定健康診査受診結果 | | | | | |
| | 女性 | 15.7% | | 15.2% | A | | | | | | |
| 高血圧有所見者の割合 | 男性 | 23.6% | 減らす | 23.9% | C | | | | | | |
| | 女性 | 19.5% | | 18.2% | A | | | | | | |
| 27 糖尿病の予防 | 糖尿病有所見者の割合 | 40歳以上男性 | 47.0% | 減らす | 52.3% | D | 平成28年度特定健康診査受診結果 | | | | |
| | | 40歳以上女性 | 45.7% | | 51.0% | D | | | | | |
| 28 COPDの予防 | COPDの概念を知っている人の割合 | | 14.2% | 増やす | 19.9% | A | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | | | |
| (3) 次世代の健康・高齢者の健康 | ① 次世代の健康 | 29 【再掲】適正体重を維持している | 肥満者の割合 | 小・中学生 | 男性 | 2.9% | 減らす | 1.8% | A | 平成29年度定期健康診断疾病異常調査 | |
| | | | | | 女性 | 2.0% | | 1.2% | A | | |
| | | 30 【再掲】十分な睡眠をとる | (就寝時間)夜10時までに寝る子どもの割合 | 1歳6か月児 | 96.6% | 増やす | | 93.0% | D | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | | (起床時間)朝7時までに起きる子どもの割合 | 1歳6か月児 | 76.8% | 増やす | | 81.7% | A | | |
| | 31 【再掲】禁煙に取り組む | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | 1.2% | 減らす | 0.3% | A | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | | | |
| | 32 【再掲】お酒を飲まない | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | 3.0% | 減らす | 0.4% | A | | | | |
| | ② 高齢者の健康 | 33 ロコモティブ・シンドローム | ロコモティブ・シンドロームの概念を知っている人の割合 | | 13.3% | 増やす | 22.0% | A | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | |
| | | 34 高齢者の栄養指標(血清アルブミン値)【65歳以上】 | 4.2g/dl以上の人 | 男性 | 68.3% | 増やす | 71.0% | A | 平成28年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果 | | |
| | 女性 | | | 70.9% | 72.1% | | C | | | | |
| | (4) 支え、社会環境を整え、健康を | 35 自身の住む地域とのつながりをもつ | 隣近所と生活面で協力しあっている人の割合 | | 10.2% | 増やす | 9.4% | D | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | |
| 36 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる | | | | 健康や運動に関するグループなどに参加している人の割合 | 24.8% | 増やす | 31.2% | A | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | |

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分指標 | | 北 区 | | | | 出典名 | |
|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------|-------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | | | 策定時 | 方 向 | 中間実績値 | 評価 | | | | |
| 2 健やか親子 | (1) 出産の支援・妊娠・安心 | 37 妊娠・出産 | 妊娠出産について満足している人の割合 | | 93.2% | 増やす | 92.1% | C | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | 38 育児 | ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合 | 1歳6か月児健診来所者 | 94.5% | 増やす | 93.0% | C | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | 3歳児健診来所者 | | | 95.9% | 92.1% | | D | | | |
| | 父親の育児参加の割合 | | 全体 | 82.1% | 増やす | 74.7% | D | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | | |
| | | | 3か月児健診来所者 | 68.2% | | 74.3% | A | | | |
| 1歳6か月児健診来所者 | 97.5% | 77.7% | D | | | | | | | |
| 3歳児健診来所者 | 80.5% | 71.9% | D | | | | | | | |
| 39 いのちを守る | 子ども(0歳～4歳)の不慮の事故死の人数 | | 0人 | 0人 | 1人 | D | 北区保健所平成28年度事業実績報告 | | | |
| | 1歳6カ月までにMR第1期の予防接種を終了している児の割合 | | 92.2% | 増やす | 96.9% | A | 平成28年度予防接種実績 ※1 | | | |
| 3 食育の推進 | (1) 栄養と食生活 | 40 【再掲】朝食を毎日食べる・欠食しない | 朝食を毎日食べている人の割合 | 成人期(男性) | 20代 | 42.5% | 増やす | 42.3% | C | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) |
| | | | | 30代 | 44.9% | 56.4% | | A | | |
| | | | | 40代 | 38.3% | 60.4% | | A | | |
| | | 41 【再掲】主食・主菜・副菜がそろった食事をとる | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 | 22.5% | 増やす | 27.8% | A | |
| | | | | | 女性 | 30.8% | | 35.8% | A | |
| | | | | シニア期 | 男性 | 38.3% | | 33.7% | D | |
| | | | | | 女性 | 49.5% | | 53.9% | A | |
| | | 42 【再掲】食事バランスガイド | 「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合 | 成人期 | 男性 | 42.7% | 増やす | 51.1% | A | |
| | | | | | 女性 | 75.0% | | 77.0% | A | |
| | | | | シニア期 | 男性 | 23.0% | | 33.1% | A | |
| | 女性 | | | | 51.8% | 62.3% | | A | | |
| | 43 【再掲】野菜の摂取量を増やす | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 | 73.9% | 増やす | 68.2% | D | | |
| | | | | 女性 | 83.7% | | 86.7% | A | | |
| | | | シニア期 | 男性 | 74.5% | | 65.7% | D | | |
| | | | | 女性 | 88.3% | | 86.4% | D | | |
| | 44 【再掲】食事の塩分を減らす | 塩分を控えていない人の割合 | 成人期 | 男性 | 48.6% | 減らす | 51.7% | D | | |
| | | | | 女性 | 36.9% | | 39.4% | D | | |
| | | | シニア期 | 男性 | 25.0% | | 31.4% | D | | |
| | | | | 女性 | 15.8% | | 14.7% | A | | |
| | (2) 食を通じた豊かなコミュニケーション | 45 食育への関心 | 食育に関心がある人の割合 | 成人期 | 男性 | 44.0% | 増やす | 64.2% | A | |
| 女性 | | | | | 70.8% | 82.8% | | A | | |
| シニア期 | | | | 男性 | 44.9% | 59.8% | | A | | |
| | | | | 女性 | 69.8% | 81.7% | | A | | |
| 家族や友人と一緒に食事をとる人の割合 | | 成人期 | 男性 | 59.2% | 増やす | 60.2% | C | | | |
| | | | 女性 | 78.2% | | 79.6% | C | | | |
| | | | シニア期 | 男性 | | 58.2% | 52.1% | D | | |
| | | | | 女性 | | 66.2% | 71.2% | A | | |
| 食品や料理の栄養成分表示を参考に行っている人の割合 | | 成人期 | 男性 | 21.6% | 増やす | 24.4% | A | | | |
| | | | 女性 | 30.8% | | 39.1% | A | | | |
| | シニア期 | | 男性 | 18.9% | | 22.5% | A | | | |
| | | | 女性 | 32.9% | | 33.5% | C | | | |
| | 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の数(健康づくり推進店総数) | — | 34件(101件) | 増やす | 66件(122件) | A | 保健予防課調べ | | | |

※1: H28.4.1～H29.3.31にMR1期の接種を受けた者の内、1歳6カ月までに接種を修了した者の割合(任意接種を除く・転出している者も含む)
 ※2: 前期計画は、「乳幼児期(0～5歳)」「学齢・青年期(6～19歳)」「成人期(20～60歳)」「シニア期(60歳以上)」の4つのライフステージに設定。

| | |
|----------|-----|
| A(達成) | 86 |
| B(改善) | 3 |
| C(維持) | 15 |
| D(未達成) | 48 |
| - (評価困難) | 2 |
| 合計 | 154 |

再掲含む

第3章 計画の体系

1 計画の基本目標と基本方針

本計画の基本目標は引き続き「みんな元気！いきいき北区」としています。この目標は、社会環境が変化する中においても、北区が目指すべき姿です。新たに本計画からより目標を明確にするためにサブタイトルとして「～人生 100 年時代を見据えた健康づくり～」を掲げています。すべての区民が人生 100 年時代を見据えて、元気でいきいきと暮らせるよう、健康づくりに取り組んでいきます。

(1) 基本目標

「みんな元気！いきいき北区～人生 100 年時代を見据えた健康づくり～」

子どもから高齢者まですべての区民が人生 100 年時代を見据えて、元気でいきいきと暮らせる地域社会づくりの実現を目標としています。

(2) 基本方針

基本目標「みんな元気！いきいき北区～人生 100 年時代を見据えた健康づくり～」を実現するために、これまでの 3 つの基本方針を踏襲して、本計画の推進を図ります。

1. 元気でいきいき健康づくり

健康づくりは区民一人ひとりの意識と行動が基本です。「自らの健康は自ら守り、つくる」という意識を持ち、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、禁煙等の生活習慣の改善に継続して取り組み、健康的な生活を送ることを目指します。

2. みんなで力を合わせて健康なまちづくり

健康づくりは個人の力に加えて、家族・近隣の友人・知人や地域の人々の支援が大切です。区では世代を超えた人々が主体的にまちづくりに取り組み、地域で支えあうことで、人が育ち、まちが育つ「地域のきずなづくり」を推進しています。みんなで声やアイデアを出し合って地域全体で活発な健康づくり活動を推進していきます。

3. 健康を支える仕組みづくり

健康づくりを通して地域のつながりを強化し、高齢者・障害者・子ども等すべての人々が一人ひとりの暮らしといきがいを共に創り、高めあう地域共生社会の実現を目指します。

このため、区・地域・医療関係機関など様々な組織や関係者と連携して、区民が健康づくりに取り組める社会環境づくりを推進していきます。

2 分野目標

本計画は、「健康づくりの推進」・「健やか親子」・「食育の推進」に新たに「こころの健康づくりと自殺対策」を加えて4つの施策分野で構成し、総合的に推進していきます。

なお、各分野の個別目標を達成するために11の視点を定めています。

分野1. 健康づくりの推進

分野目標：健康寿命の延伸

「健康日本21（第二次）」の視点を取り入れています。健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の維持・向上につながります。健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生活できる期間のことです。生涯にわたって健康的な生活習慣を身につけて、健康寿命を延ばすための健康づくりに関する情報の普及啓発や、運動や栄養講座などの開催、健（検）診に引き続き取り組んでいきます。

分野2. 健やか親子

分野目標：健やかに子どもが育つ環境づくり

「健やか親子21」の視点を取り入れています。生涯にわたる健康の基礎は、子ども時代にしっかりと育まれることから始まります。保健、医療、福祉、教育関係者が連携を強化して健やかに子どもが育つ環境づくりに取り組んでいきます。

分野3. 食育の推進

分野目標：生涯にわたる食育の推進

北区の「食育推進計画」となります。「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間が育つ取組みを推進していきます。

分野4. こころの健康づくりと自殺対策

分野目標：いのちを支えるこころの健康づくりの推進

北区の「自殺対策計画」となります。こころの健康づくりの推進とともに、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺対策を健康づくりの視点の1つとして、「生きることの包括的な支援」として推進していきます。

3 計画の構成

| 基本 目標 | 基本 方針 | 分野 | 視点 |
|----------------------------------|---|-----------------------|--------------------------------|
| みんな元気！いきいき北区へ人生100年時代を見据えた健康づくりへ | 1. 元気でいきいき健康づくり 2. みんなで力を合わせて健康なまちづくり 3. 健康を支える仕組みづくり | 分野1 健康づくりの推進 | 視点（1）健康寿命の延伸につながる生活習慣 |
| | | | 視点（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防 |
| | | | 視点（3）対象者別の健康づくり |
| | | | 視点（4）健康を支え、守るための社会環境整備 |
| | | 分野2 健やか親子 | 視点（5）安心できる妊娠・出産の支援 |
| | | | 視点（6）次世代の健やかな発育・発達と家族への支援 |
| | | 分野3 食育の推進 | 視点（7）健康寿命の延伸につながる食育 |
| | | | 視点（8）子どもと若い世代を中心とした食育 |
| | | | 視点（9）多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育 |
| | | 分野4 こころの健康づくりと自殺対策 | 視点（10）こころの健康づくり |
| | | | 視点（11）自殺対策の推進 |

なお、本計画では、各視点におけるライフステージの成人期及びシニア期の年齢を見直し、「乳幼児期（0～5歳）」「学齢・青年期（6～19歳）」「成人期（20～64歳）」「シニア期（65歳以上）」とします。

第4章 重点的な取組み

本計画では、国や都の動向、区の現状と中間評価から見えてきた課題を解決するために、以下の4項目について、特に重点的に取り組んでいきます。

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

中間評価では、糖尿病有所見者の割合が増えています。糖尿病は、初期には自覚症状が乏しく、未治療や治療中断者が半数を占めており、糖尿病になり、血糖値が高い状態が持続すると、糖尿病性腎症による人工透析や、糖尿病網膜症による失明など、深刻な合併症を引き起こし、患者のQOL（生活の質）を著しく低下させるのみならず、医療費も大きな負担となります。

また、がん検診の受診率が低い状況です。がんは区民の主要死因の29.1%を占めており、依然として死因の第1位となっています。

これらのことから、糖尿病やがんをはじめとする生活習慣病の発症予防と重症化予防の取り組みが重要です。

①生活習慣の改善（一次予防）

日常生活の中でバランスの取れた食生活、適度な運動等を実践することにより、生活習慣病の発症を予防することが可能です。

「健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）」によると、健康に気を配っている人は75.2%となっています。20歳代、30歳代の若い世代で健康に気を配っていない人の割合が高くなっています【P20、図表2-2-2】。健康を守るために気をつけていることでは、食生活に気をつけている人が64.8%、運動不足にならないように気をつけている人が49.9%となっています【P21、図表2-2-3】。

一方、主食・主菜・副菜をそろえた食事を3食ともそろえている人は7.7%です【P47、図表5-1-1】。積極的に身体を動かしたり運動する習慣では、ほとんどしない人が38.4%です【P23、図表2-2-5】。健康には気を配っているが、行動は健康づくりにつながっていない状況がうかがえます。特に若い世代から、健康に関心を持ち、生活習慣の改善に向けた行動をとることができるような取り組みが必要です。

区では日常生活の中で歩数や身体活動量を増やす取り組み（あるきたポイント事業（ウォーキングポイント事業））や座りすぎ防止の啓発など「気軽にできる健康づくり」と、バランスの良い食事と野菜の摂取量を増やす取り組みを推進します。糖尿病やがんなどの生活習慣病の発症を予防するため、これらの生活習慣改善のきっかけづくりとなる事業に、積極的に取り組んでいきます。

②健診（検診）の受診と早期発見（二次予防）

健診を受診することにより、生活習慣病やその疑いを早期に発見し、保健指導や治療を早期に開始することで、合併症を防ぎ、適切な治療につなげることができます。

区では、生活習慣病のリスクが高くなり始める30歳代の方で、健診受診機会のない方を対象に健診を実施することで、生活習慣を見直す機会を提供し、健康づくりへの意識を高め、40歳から開始する特定健康診査等につなげていきます（知っ得！納得！30（サンマル）健診（若年健康診査））。

また、がん検診を定期的を受診することががんの早期発見・早期治療につながる有効な手段であることから、がん検診受診についての普及啓発とともに、仕事や家事で忙しい成人期の区民ががん検診を受けやすくする体制づくりに取り組み、早期発見に努めます。さらに、精密検査の受診が増えるよう受診勧奨などに取り組みます。

③糖尿病の重症化予防（三次予防）

糖尿病は発症後、生活習慣改善に加え生涯にわたる治療が必要です。また、適切な治療を受けないと重症化や多岐にわたる腎症・網膜症などの合併症の発症を招くことがあるため、適切な医療連携を推進していきます。

さらに、「東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期」（平成30年3月）にもとづき、国民健康保険被保険者を対象に、医療機関と連携した糖尿病性腎症重症化予防に取り組みます。

2 喫煙・受動喫煙防止対策

たばこによる健康被害は、多数の科学的知見により因果関係が明らかになっています。特に、子どもは自分の意思で受動喫煙を避けることが困難であること、また、妊産婦の喫煙・受動喫煙は、子どもや胎児への健康影響が大きいことから、その防止に向けた取組みを強化する必要があります。

喫煙・受動喫煙防止対策を進めることにより、がん・循環器疾患・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・糖尿病等の予防の推進や健康づくりに大きな効果が期待できます。

喫煙者の禁煙への取組みをより一層進めるとともに、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙の防止に関する意識の啓発、受動喫煙の防止に必要な環境整備の取組みを進めます。

3 妊娠期から子育て期の切れ目ない支援

妊娠から出産、育児まで安心して健康に過ごすためには、乳幼児期に健康の基礎が育まれるよう母子保健に関する知識の啓発や、相談体制を充実させていくことが必要です。また、地域のつながりの希薄化等により、妊産婦・子育て家庭の孤立感や負担感が増す中、産後うつや児童虐待の予防のためには、妊娠期から子育て期まで関係機関が連携し、切れ目のない支援を実施することも重要となっています。

子育て家庭へのサポート体制を充実するとともに、妊娠期から子育て期の切れ目ない支援を行うため、王子・赤羽・滝野川健康支援センターと子ども家庭支援センターは、「はぴママ面接」をはじめとした子育て世代包括支援センター事業を推進しています。子育て世代包括支援センター事業では、「子育てするなら北区が一番」をより確かなものにするために、児童館・子どもセンターや医療機関など地域の関係機関と連携して、地域全体で子育て家庭を支援していきます。

安心して子どもを産み育て、子育ての喜びを実感できるよう親を支援するとともに、すべての子どもが健やかに育つことを目指します。

4 自殺対策

自殺の多くは多様で複合的な要因や背景を有しており、その様々な要因が連鎖する中で起きています。

自殺対策を、生きることの包括的な支援として実施し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指すには、誰もが生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、生活困窮、育児や介護の疲れ、うつ、過労、いじめや孤立などの様々な生きることの阻害要因の解消に向けた支援を行うこと、また、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連機関が連携を図り、総合的に対策を行っていく必要があります。

さらに、ゲートキーパーの養成、SOSの出し方に関する教育や産後うつ対策など、悩みや辛さを一人で抱え込まず、身近な人や関連機関が早期に自殺のサインに気づき、自殺防止につなげていく施策を推進し、見守り、支えあう地域社会づくりを目指します。

重点的な取組み 関連事業一覧

| 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | | |
|---------------------|--|----------------|
| ☆ | あるきたポイント（ウォーキングポイント）事業 | P 57 |
| ☆ | 座りすぎ防止の啓発 | P 58 |
| ☆ | 野菜摂取量を増やすための普及啓発 | P 51 |
| ☆ | 知っ得！納得！30（サンマル）健診（若年健康診査） | P 83 |
| ☆ | がん検診を受けやすい体制づくり | P 87 |
| | がん検診精密検査の受診勧奨 | P 88 |
| ☆ | 糖尿病性腎症重症化予防 | P 83 |
| | 糖尿病医療連携 | P 83 |
| 2 喫煙・受動喫煙防止対策 | | |
| | 禁煙治療費の助成 | P 67 |
| ☆ | 禁煙・受動喫煙に関する普及啓発 | P 67 |
| ☆ | 受動喫煙防止対策の推進 | P 67 |
| ☆ | 指定喫煙場所等の環境改善 | P 67 |
| | 路上喫煙防止対策の推進 | P 67 |
| 3 妊娠期から子育て期の切れ目ない支援 | | |
| ☆ | 子育て世代包括支援センター事業 （はぴママたまご面接・はぴママひよこ面接） | P 115 P 119 |
| | 妊婦健康診査 | P 115 |
| | はぴママ学級、パパになるための半日コースにおける啓発・指導 | P 115 |
| ☆ | 産前産後サポート事業 （産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業） | P 119 |
| | みんなで育児応援プロジェクト | P 119 |
| | 乳幼児健康診査 | P 76 |
| 4 自殺対策 | | |
| | 各種相談窓口（専門医による個別相談、こころと生き方・DV相談など） | P 153 |
| | ゲートキーパー研修及び講演会の開催 | P 153 |
| ☆ | SOSの出し方に関する教育 | P 153 |
| ☆ | 産後うつによる自殺対策の推進 | P 153 |

☆：本計画の新たな取組み

第5章 分野別施策（施策の内容）

分野1 健康づくりの推進

北区では、区民が日頃から自らの健康に関心を持ち、栄養、運動、休養の調和のとれた生活習慣を身につけ生活することができるよう、区民一人ひとりの健康づくりの充実と地域共生社会の実現を目指していきます。

視点(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣

① 栄養・食生活

「食」は健康づくりの基本です。栄養と食生活は、多くの生活習慣病との関係が深く、日々の生活の質の向上にも影響します。

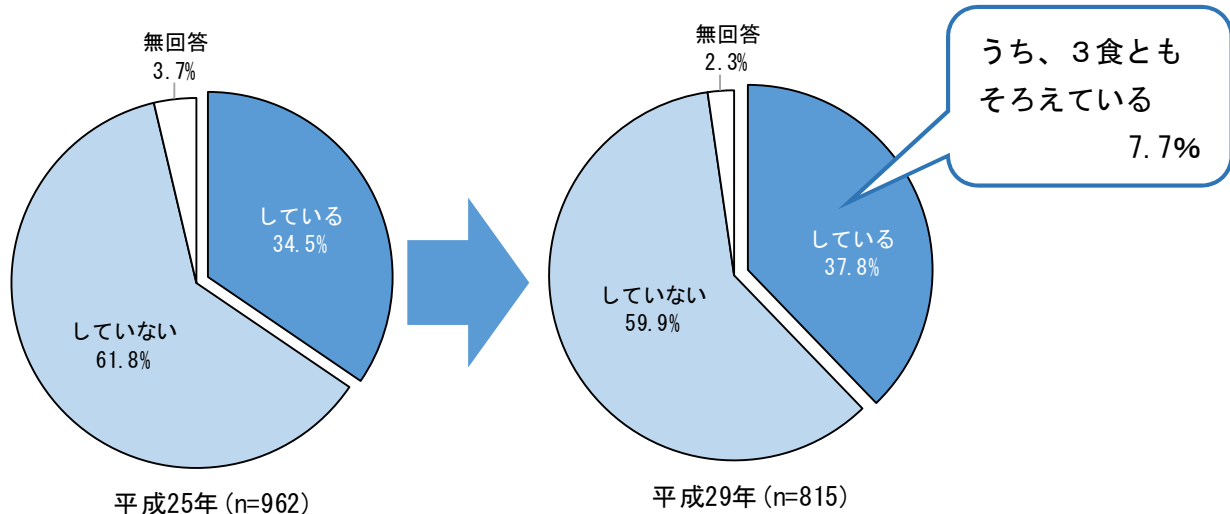
良好な食生活を送るためには、栄養や食生活に関する正しい知識を習得し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取りましょう。

現状と課題

●現状

○主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしている人は増加傾向【図表 5-1-1】にありますが、まだ 37.8%と全体的に低く、男女別でみると男性の方が低くなっています。また、年代別でみると、成人期の方がシニア期よりも低くなっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査（平成 30 年 3 月））。

【図表 5-1-1 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしている人の割合〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書

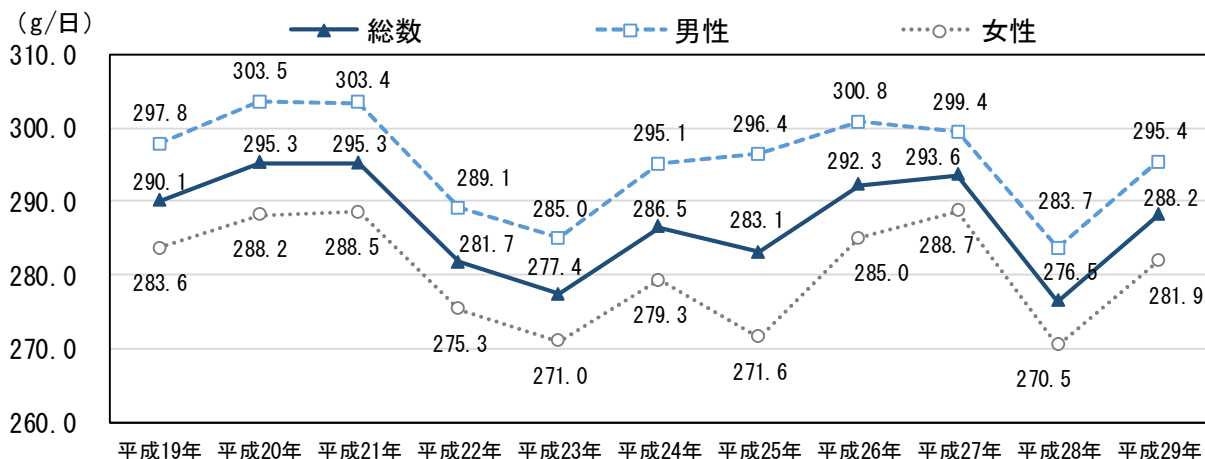
○食品や料理の栄養成分表示を参考にしている人についても、同様に増加傾向ではありませんが、31.2%と全体的に低く、男女別でみると男性の方が低くなっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月））。

○「健康日本21（第二次）」の目標値である野菜摂取量の平均値は350g（5皿分）ですが、平成19年以降、概ね横ばいで、平成29年の国の野菜摂取量の平均値は288.2g（男性295.4g、女性281.9g）≒約4皿分となっています【図表5-1-2】。また、北区では約7割が140g（2皿分）以下で、特に男性は女性よりさらに少なく、野菜の摂取量が不足しています【P22、図表2-2-4】。

※1皿分（70g）の目安



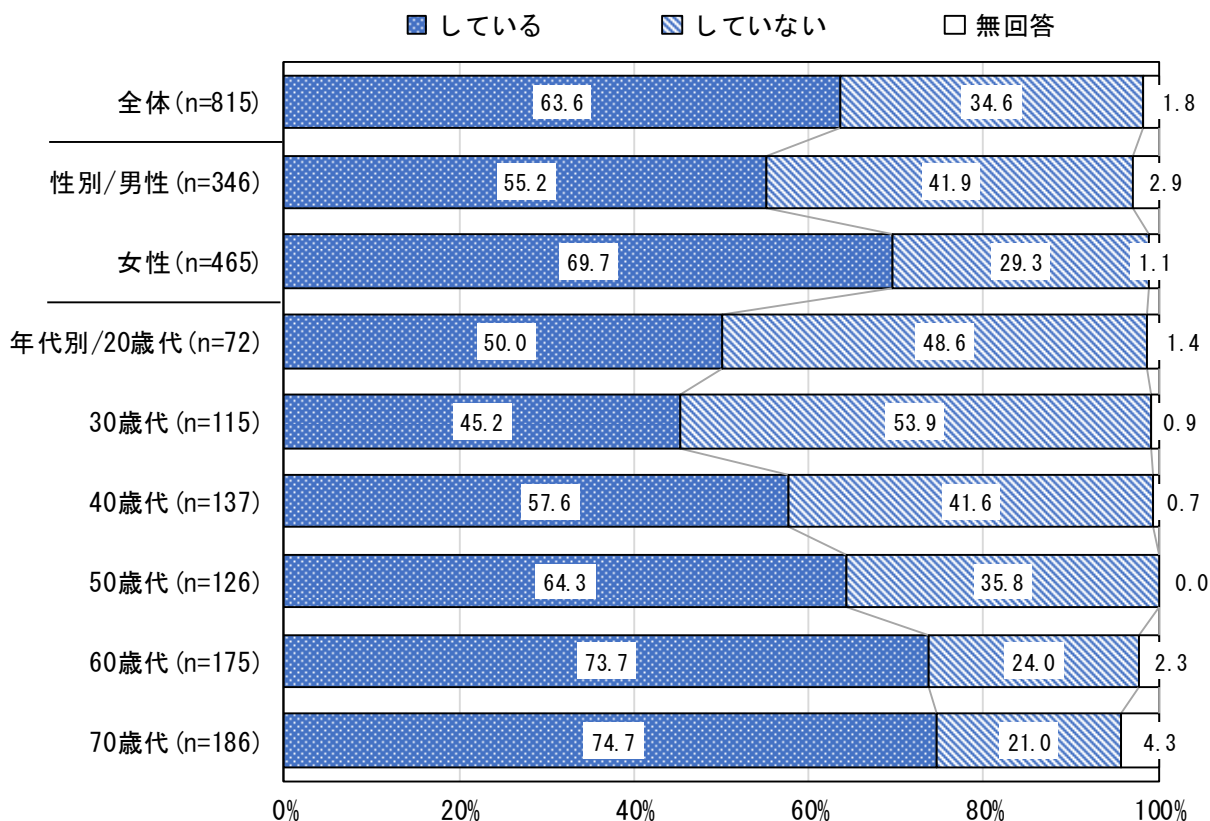
【図表5-1-2 野菜摂取量の平均値の推移（20歳以上）〈国〉】



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成29年）」

○塩分を控える食生活をしていない人は、34.6%と国と比べて高くなっています（出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（平成30年3月））。また、性・年代別で見ると、女性よりも男性の方が多く、男女ともシニア期よりも成人期の方が高くなっています【図表5-1-3】。

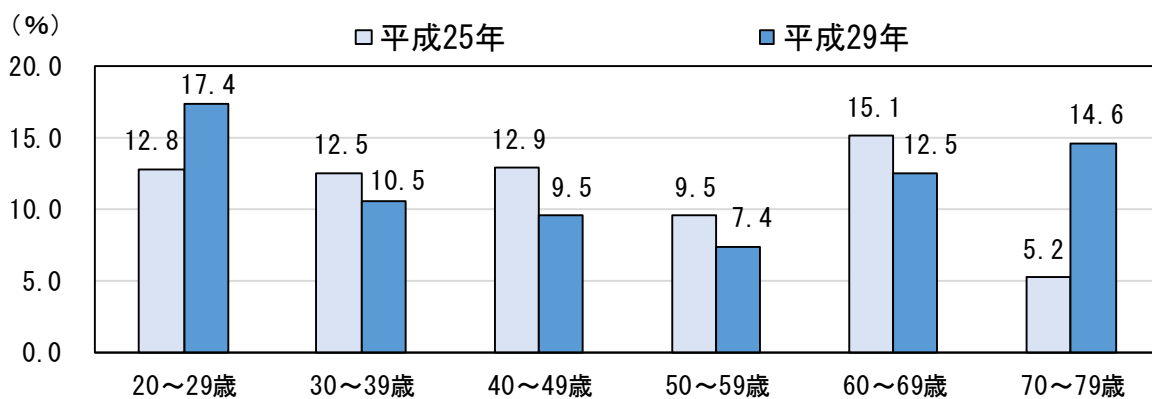
【図表5-1-3 日頃の食生活で塩分をひかえる（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○BMIを平成25年と平成29年で比較すると、やせの女性は、20歳代と70歳代で増加しています【図表5-1-4】。

【図表5-1-4 女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合（年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書

●課題

- バランスの良い食事をする人や、栄養成分表示を参考にしている人が少なく、必要な栄養素の摂取不足が懸念されます。特に、シニア期は、3食食べていても栄養バランスが悪いと新型栄養失調に陥るリスクが高くなります。
- 国の野菜摂取量の目標5皿分（350g）を摂取できている人が著しく少なく、野菜摂取量が大きく不足しています。
- 塩分の取り過ぎは、高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。
- 肥満は、メタボリックシンドロームや生活習慣病など多くの病気につながります。また、やせは、妊娠・出産（低出生体重）への影響や、高齢期のフレイル（虚弱）にもつながる骨粗しょう症のリスクも高まります。

区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を取りましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 栄養成分表示などを積極的に活用し、バランスを整える力を身につけましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。
- 塩分を控えめにしましょう。
- 適切な量の食事と適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 10食品群のチェックシートを活用して、健全な食生活への取組みを推進します。
- 健康と栄養に関する栄養相談や情報提供を推進します。
- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。
- 女性特有の健康問題に関する相談体制を充実します。

区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|------------------|--|------|------------|-----|------|------------------|
| 1 栄養・食生活に関する健康教育 | 文化センター料理講座、親子で食育!出張講座(青少年地区委員会協力)、新型栄養失調予防講座など様々な機会に、バランスの良い食事や、塩分摂取など栄養・食生活に関する健康教育を行います。 | | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--------------------------------|--|------|------------|-----|------|------------------|
| 2 | 重点 野菜摂取量を 増やすための普及啓発 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係機関が一体となって取り組みます。 | | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |
| 3 | 北区楽しい食の推進員による普及啓発 | 児童館や高齢者あんしんセンター等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 4 | 調理保育（保育園で育てた野菜等の調理） | 保育園で育て、実った収穫物（ミニトマト、きゅうり、なす、ジャガイモ、柿など）を利用した園児参加の調理や、ホットプレートなどによるクッキーづくりを行います。 | | | | | 保育課 |
| 5 | 健康づくり推進店 | 外食やお弁当・お惣菜などを利用される区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、メニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供など、栄養に関する情報を提供しているお店を「健康づくり推進店」として登録します。 | | | | | 保健予防課 |
| 6 | 女性のための健康講座 & 相談 | 女性の心身にわたる様々な悩みなどの相談を受けるため、女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。 | | | | | 健康推進課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|--------------------|---------------------------------------|------|-------|---------------|-----|----|
| 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 | 27.7% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 37.8% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 35.6% | | |
| 女性 | | | 54.2% | | | |
| | 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の数 (健康づくり推進店総数) | | | 77件 (127件) | 増やす | ② |
| 栄養成分表示を参考にする | 食品や料理の栄養成分表示を参考にしている人の割合 | 成人期 | 男性 | 24.4% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 38.8% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 22.0% | | |
| | | | 女性 | 32.7% | | |

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|------------------------|---------------------------|--------------|----|-------|-----|----|
| 高齢者の栄養指標 (血清アルブミン値) | 血清アルブミン値 4.3g/dl以上の人割合 | シニア期 | 男性 | 59.0% | 増やす | ③ |
| | | | 女性 | 59.2% | | |
| 野菜の摂取量を増やす | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 | 68.5% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 87.2% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 64.4% | | |
| | | | 女性 | 86.3% | | |
| 食事の塩分を減らす | 塩分を控えていない人の割合 | 成人期 | 男性 | 48.8% | 減らす | ① |
| | | | 女性 | 36.2% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 30.3% | | |
| | | | 女性 | 15.0% | | |
| 適正体重を維持している | 肥満 (BMI 25.0以上) の人の割合 | 40~60歳代 | 男性 | 34.7% | 減らす | ④ |
| | | | 女性 | 19.8% | | |
| | やせ (BMI 18.5未満) の人の割合 | 成人期~ シニア期 | 女性 | 11.8% | 減らす | ① |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月)

②保健予防課調べ (平成30年末)

③平成29年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果

④平成29年度特定健康診査受診結果

② 身体活動・運動

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症リスクを下げる効果が期待できます。気軽にできる健康づくりとして、歩数の増加や座りすぎの防止等、日常の身体活動量を増やしましょう。

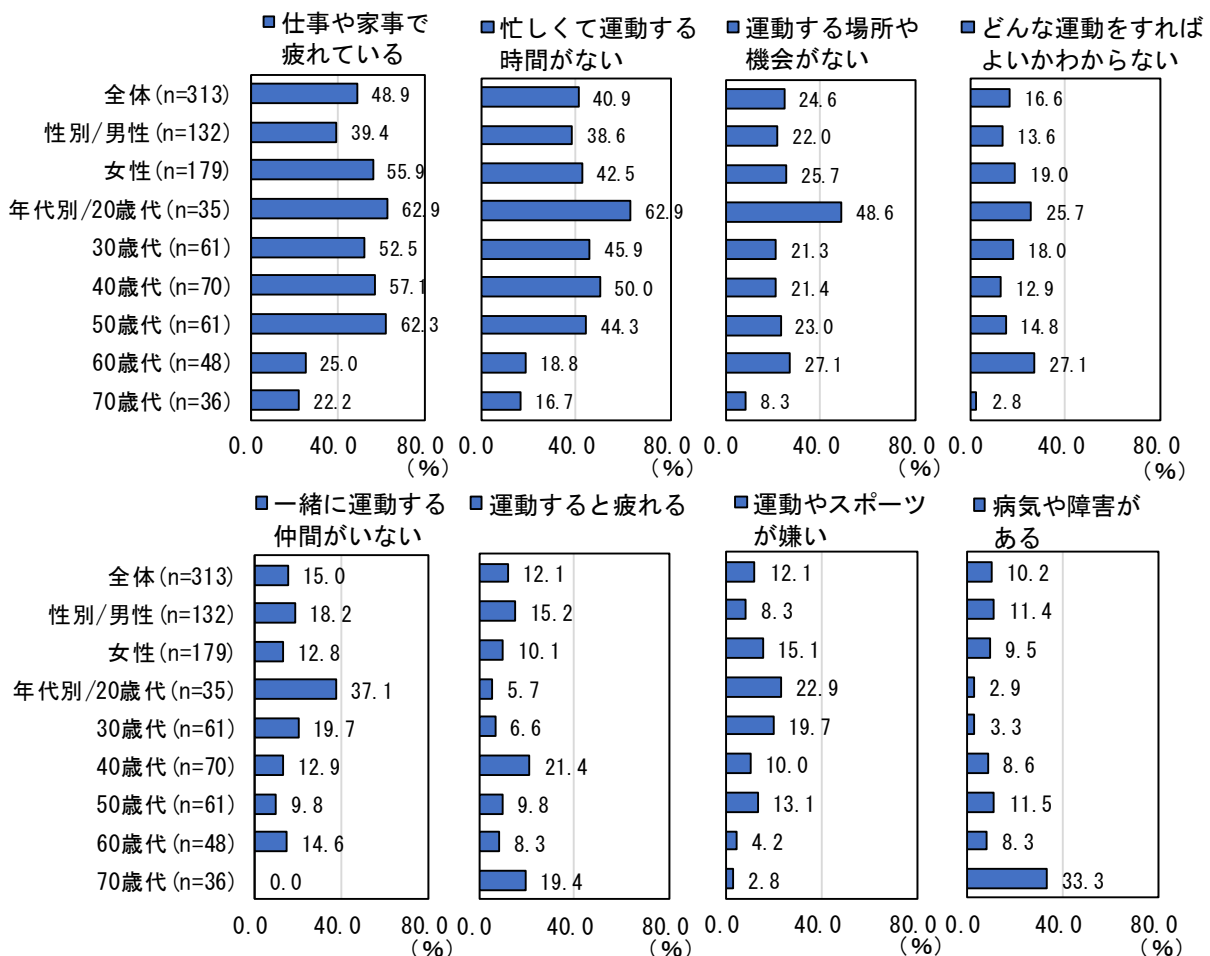
現状と課題

●現状

○健康への気配りについては、男女ともに20歳代、30歳代の若い世代が低くなっています【P20、図表2-2-2】。

○積極的に身体を動かしたり運動する習慣がある人は、4割強となっており（P23、図表2-2-5）、運動をほとんどしない理由を聞いたところ、成人期は「仕事や家事で疲れている」、「忙しくて運動する時間がない」が多く、60歳代では「運動する場所や機会がない」、「どんな運動をすればよいかわからない」が多く、70歳代では「病気や障害がある」が多くなっています【図表5-1-5】。

【図表5-1-5 運動をほとんどしない理由（上位8項目）（性・年代別）〈北区〉】



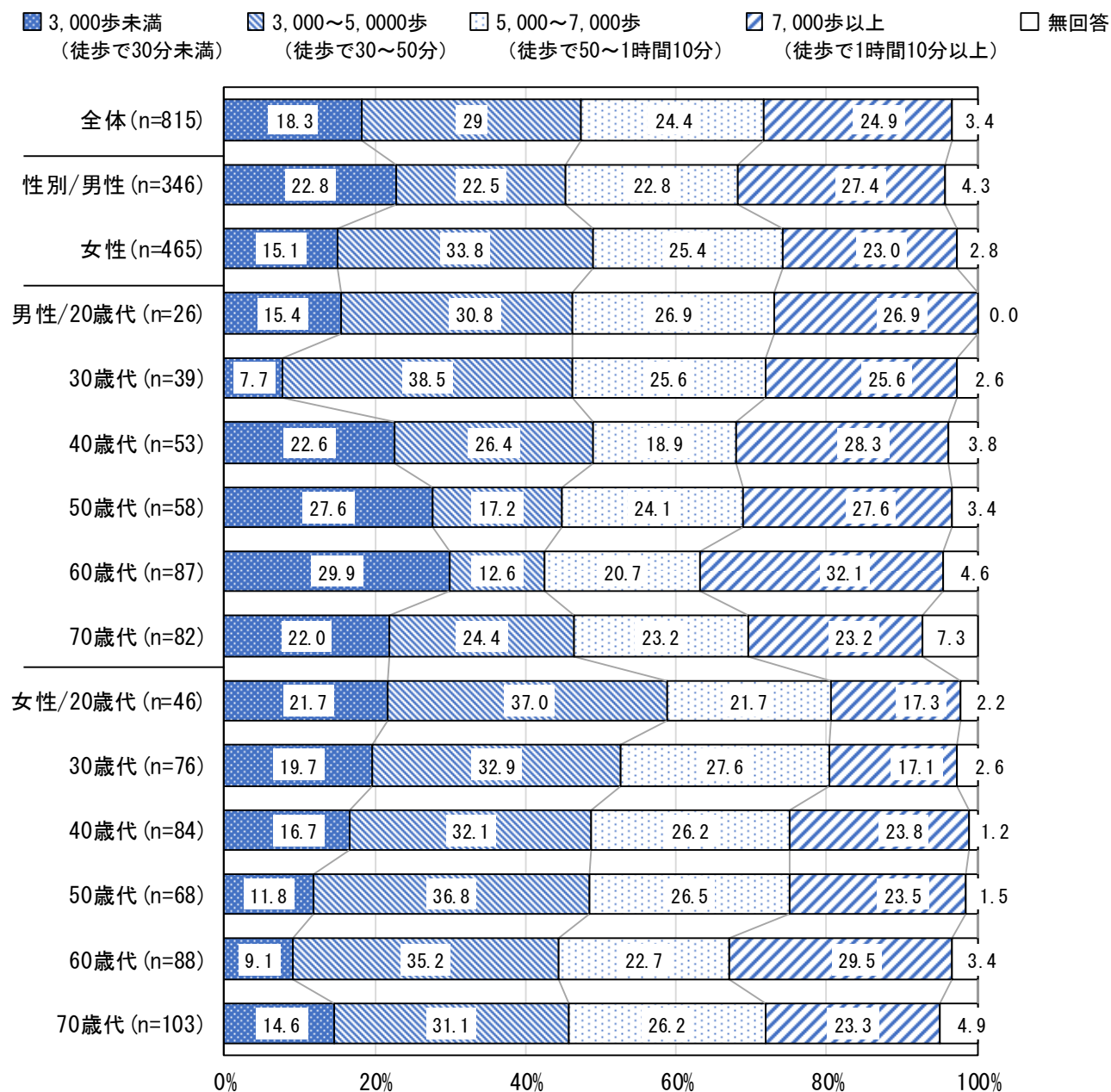
出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○積極的に身体を動かしたり運動する習慣のために「なるべくたくさん歩こう」と心がけている人は、男女とも6割強となっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月））。

○北区では1日の平均歩数が7,000歩以上の割合が2割代半ばで、男女ともに若い世代ほど低くなっています【図表5-1-6】。

※国の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、18歳から64歳までの男女に対し、生活習慣病や生活機能低下の予防のために1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

【図表5-1-6 1日の平均歩数（性・年代別）〈北区〉】

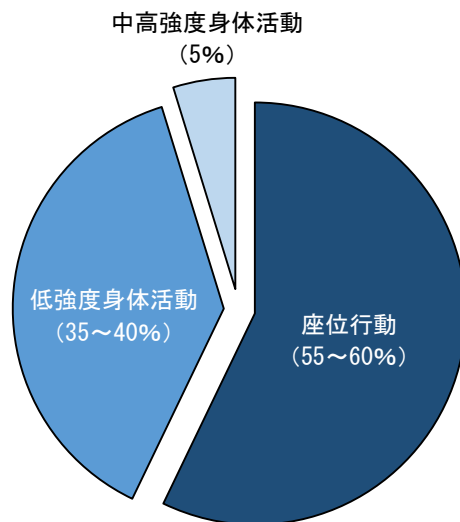


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○成人の1日の活動を、睡眠時間を除いた、起きている時間（覚醒時間）に占める「座位行動」「低強度の身体活動」「中高強度の身体活動」の割合でみると、1日の半分以上の時間が座位行動となっています【図表 5-1-7】。

※座りすぎの影響：足の筋肉が動かない状態が長く続くと肥満や糖尿病、心疾患になるリスクが高まり、メンタルヘルスの悪化や認知機能の低下とも関係が深いというデータも出ています。

【図表 5-1-7 成人の1日の覚醒時間における各強度の身体活動及び座位行動の占める割合】



出典：Owen N, Healy GN, Matthews C, et al. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. Exer Sport Sci Rev 2010;38:105-113

コラム

「座りすぎ」ていませんか

協力：早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗氏

日本人は世界一座っている国民!あなたは、一日何時間座っていますか?

「仕事」で「座っている時間」 () 時間 () 分

「移動」で「座っている時間」 () 時間 () 分

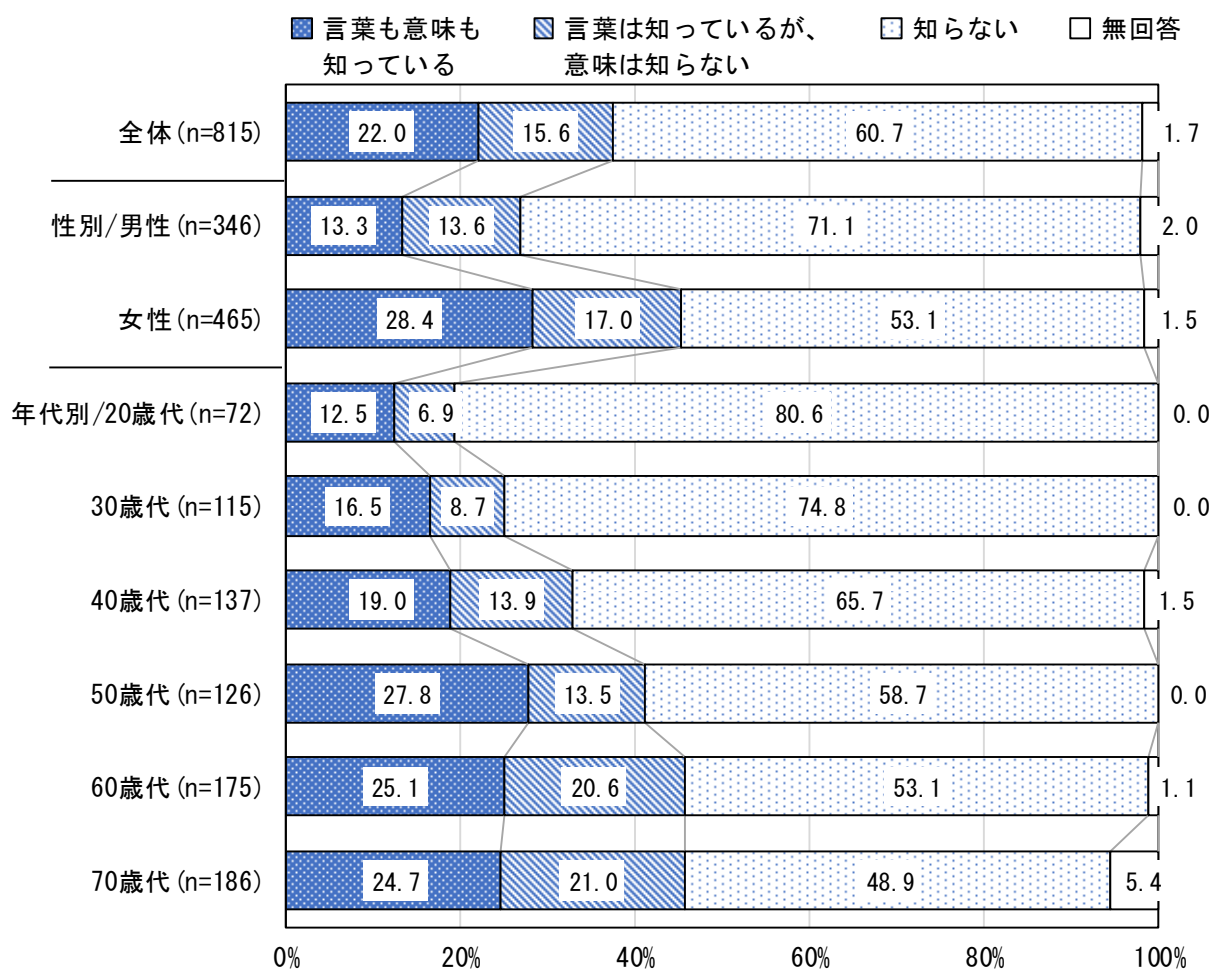
「余暇（テレビやスマホの利用など）」で「座っている時間」 () 時間 () 分

スタンドアップ30・1（さんまるいち）

1日の座っている時間を減らすだけでなく、途中で立ち上がることも大切です。30分に1回なら3分、1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動きましょう。立ち上がって少し動くことで、身体の筋肉が刺激され、代謝機能や血液の循環が良くなります。

○国のロコモティブ・シンドロームの認知度は46.8%（平成29年公益財団法人「運動器の10年・日本協会」によるインターネット調査）ですが、北区ではまだ37.6%と低くなっています。特に20歳代から40歳代が低くなっています【図表5-1-8】。

【図表5-1-8 ロコモティブ・シンドロームの認知度〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

●課題

- 20 歳代から 40 歳代の方は、忙しさ等を理由に、自分の健康への意識や、運動習慣のある人が少なくなっています。
- 運動する習慣をつけるため、「なるべくたくさん歩こう」と心がけている人は6割強となっている一方で、1日の平均歩数は低い状況のため、歩く機会を増やす取組みが必要です。
- 座りすぎは、病気のリスクを高めるというデータもあるため、日常生活の中で歩くことなどの身体活動を増やす必要性に加え、座りすぎに関する知識の普及が必要です。
- ロコモティブ・シンドロームの原因である筋肉、骨、関節の衰えは 40 歳代から現れてきます。成人期からロコモティブ・シンドローム予防を図ることで、高齢期のフレイル（虚弱）予防につなげていく必要があります。



区民の行動目標

- 日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- 今より毎日 10 分ずつ長く歩きましょう。
- 座りすぎないように 30 分に 1 回は立ち上がりましょう。
- 運動を習慣にして、筋力を保ちましょう。
- 積極的に足腰の筋力をアップしましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 普及啓発・意識啓発を推進します。
- 気軽にウォーキングに取り組めるようなきっかけづくりを推進します。
- 座りすぎ防止の啓発を推進します。
- ロコモティブ・シンドローム予防の普及啓発を推進します。



区的主要な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|--|--|------|------------|-----|------|-------|
| 1 重点 あるきたポイント (ウォーキングポイント) 事業 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | | | | | 健康推進課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|---------------------|--|------|------------|-----|------|---------|
| 2 | 総合型地域スポーツクラブの育成・支援 | 身近な場所で誰もがスポーツを気軽に楽しむことができ、地域住民が主体となって運営する総合型地域スポーツクラブの設立を支援します。 | | | | | スポーツ推進課 |
| 3 | スポーツ施設における健康・運動教室 | 幼児体操教室など親子で参加できるスポーツ教室や、健康づくりにつながる運動教室を実施します。 | | | | | スポーツ推進課 |
| 4 | 区民健康づくり大作戦ウォーキング大会 | 多くの区民が気軽に参加できる「桜ウォーク」「北・水辺ウォーク」を開催します。 | | | | | 健康推進課 |
| 5 | 重点 座りすぎ防止の啓発 | 座りすぎは、様々な健康リスクを高めるため、こまめに立ち上がることや、日常の身体活動を増やすことについて啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 6 | ロコモ予防講座・ロコモ予防講演会 | いつまでも動ける体であるために、わかりやすくロコモティブ・シンドロームを解説し、自宅でできる実技を楽しく紹介します。 | | | | | 健康推進課 |
| 7 | ご近所体操教室 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | | | | | 長寿支援課 |
| 8 | 北区さくら体操 | 「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす、転倒予防に効果的な体操を普及します。 | | | | | 健康推進課 |
| 9 | 筋力アップ体操教室 | 週1回、筋力トレーニングに加えて、ストレッチや北区さくら体操を実施します。 | | | | | 健康推進課 |

 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|-----------------|----------------------------|----------|----|-------|-----|----|
| 身体を動かしたり運動する習慣 | 積極的に身体を動かしたり運動する習慣のある人の割合 | 成人期 | 男性 | 30.5% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 32.4% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 53.0% | | |
| | | | 女性 | 68.0% | | |
| 日常生活で歩く習慣 | 歩数（1日当たり）が7,000歩以上の人割合 | 成人期～ | 男性 | 27.4% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 23.0% | | |
| ロコモティブ・シンドローム予防 | ロコモティブ・シンドロームの概念を知っている人の割合 | 成人期～シニア期 | | 22.0% | 増やす | ① |
| 転倒予防 | 1年間に転倒したことのある高齢者の割合 | シニア期 | 男性 | 19.7% | 減らす | ① |
| | | | 女性 | 19.0% | | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

③ 休養

休養の取り方には、大きく分けて「休む」と「養う」という2つの方法があります。1つ目の「休む」は、睡眠や休息で心身の疲れを解消し、元の活力のある状態に戻す方法です。特に睡眠は、「休む」の大切な要素です。また、2つ目の「養う」は、物事に向かう英気を養う方法で積極的休養とも言います。

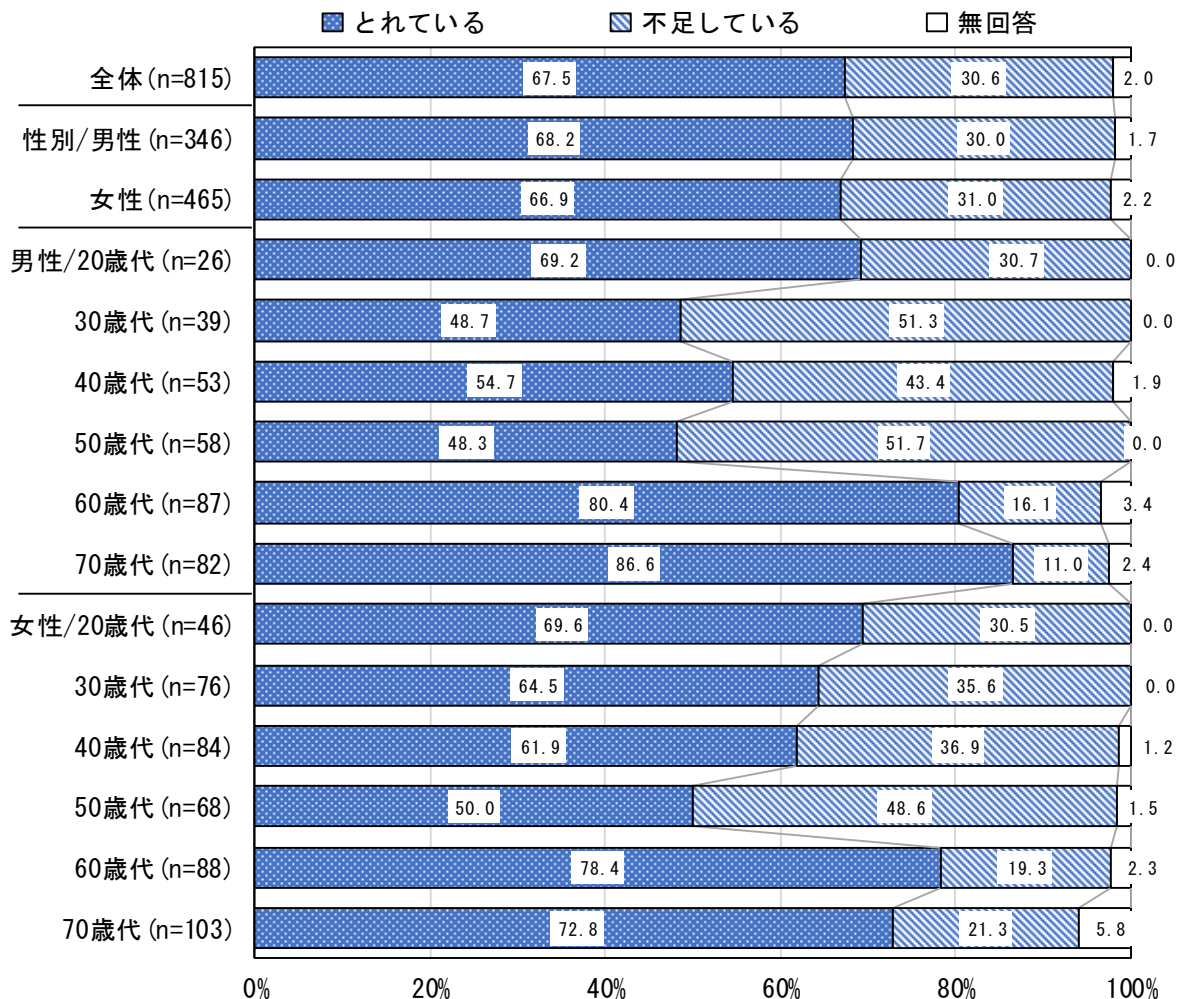
まずは、毎日の睡眠を十分にとり、睡眠の質を良くすることで、こころとからだの疲れを解消しましょう。

現状と課題

●現状

○休養がとれている人を全体で見ると、6割台半ばを超えています。性・年代別で見ると、男性は30歳代～50歳代、女性は50歳代の約半数が休養不足を意識しています。【図表 5-1-9】。

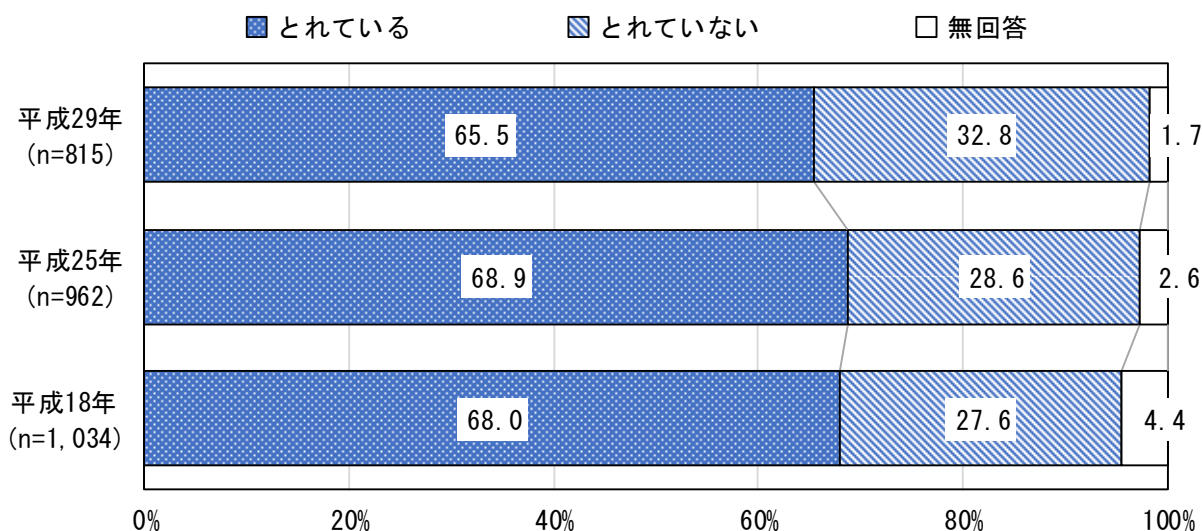
【図表 5-1-9 休養の充足度（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○区民の睡眠についてみると、日頃の十分な睡眠がとれていない人は、32.8%と平成25年に比べて高くなっています【図表5-1-10】。また、性・年代別でみると、特に男性の30歳代（48.8%）、女性の50歳代（54.4%）で高くなっています。

【図表5-1-10 日頃の十分な睡眠の推移〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

●課題

- 休養不足による過労は、こころやからだの健康に影響します。特に睡眠不足は、うつや生活習慣病（高血圧、糖尿病、心筋梗塞など）のリスクを高めます。
- 十分な睡眠による休養がとれていない人が増えています。適切な睡眠時間には個人差があるため、質の良い睡眠に関する知識の普及が必要です。

👤 区民の行動目標

- 休養に関する正しい知識を持ち、趣味の活動やスポーツなどでリフレッシュしましょう。
- 日頃から十分な睡眠をとりましょう。
- 質の良い睡眠のために、日中の適度な運動や、規則正しい食事など生活リズムを整えましょう。
- 眠りづらい、熟睡できないなど睡眠による休養がとれないときには、専門家に相談しましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 適切な休養・睡眠に関する普及啓発を推進します。
- 睡眠不足が、生活習慣病のリスクを高めることに関する普及啓発を推進します。
- 睡眠障害と適切な対処法に関する知識の普及啓発を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|------------|----------------------|------|------------|-----|------|-------|
| 休養に関する普及啓発 | 睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。 | | | | | 健康推進課 |



指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|----------|-----------------|------|----|-------|-----|----|
| 十分な睡眠をとる | 十分な睡眠をとれている人の割合 | 成人期 | 男性 | 61.0% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 59.0% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 81.8% | | |
| | | | 女性 | 71.9% | | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

④ たばこ・受動喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気のリスクを高めます。禁煙するのに遅すぎることはありません。今からでも禁煙に取り組みましょう。

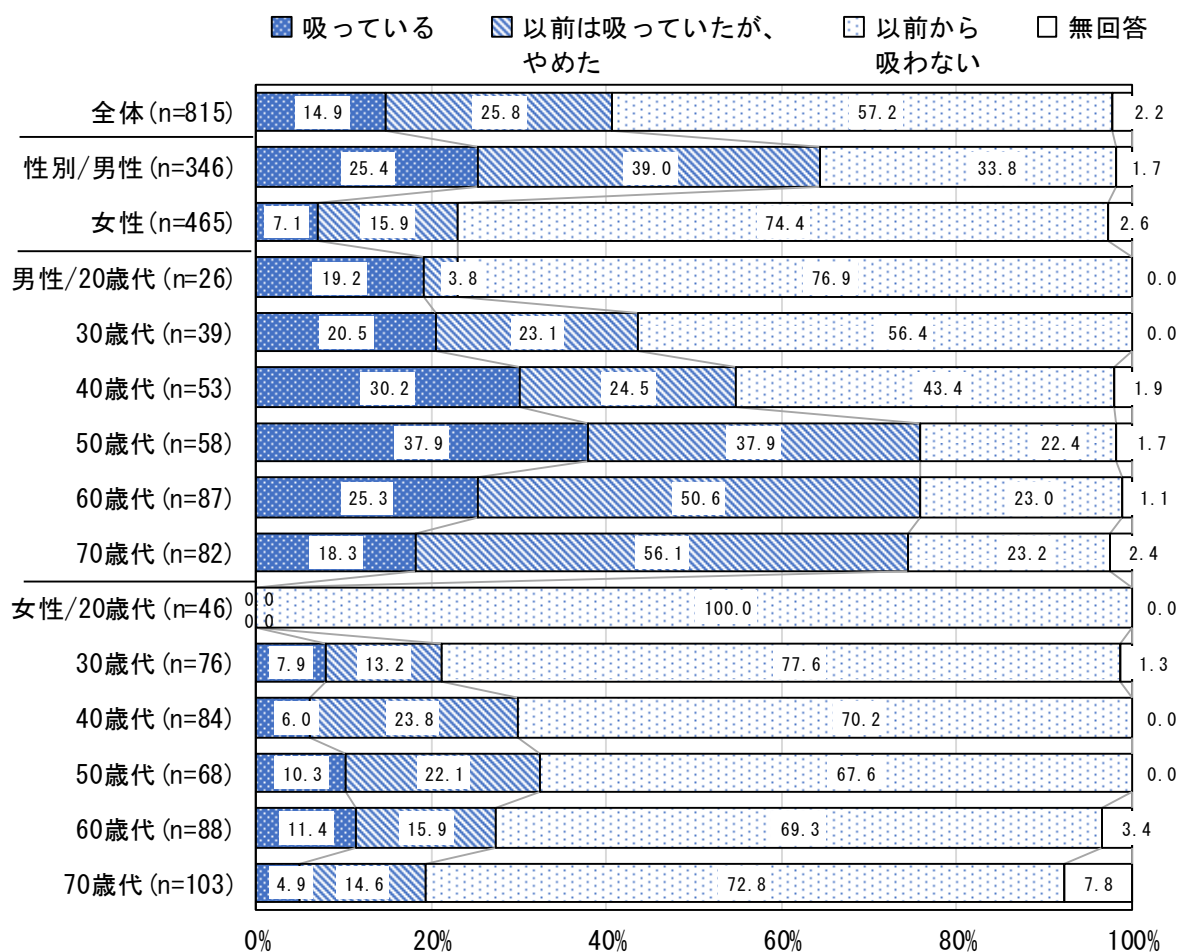
また、たばこを吸わない人がたばこの煙の影響を受ける受動喫煙の防止に取り組んでいきましょう。

現状と課題

●現状

○区民の喫煙率（「吸っている」割合）は14.9%と年々減少傾向にありますが、その下げ幅は小さくなっています。また、性・年代別でみると、男性の40歳代、50歳代、女性の50歳代、60歳代が高くなっています。【図表5-1-11】。

【図表5-1-11 喫煙率（性・年代別）〈北区〉】

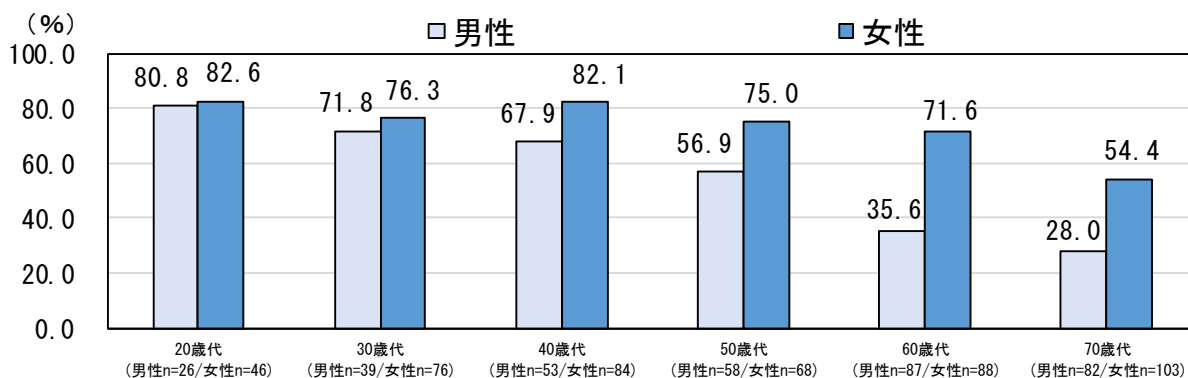


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○妊娠中の喫煙率は0.3%ですが、産後、子供の成長とともに、喫煙率が高くなる傾向があります（出典：乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度））。

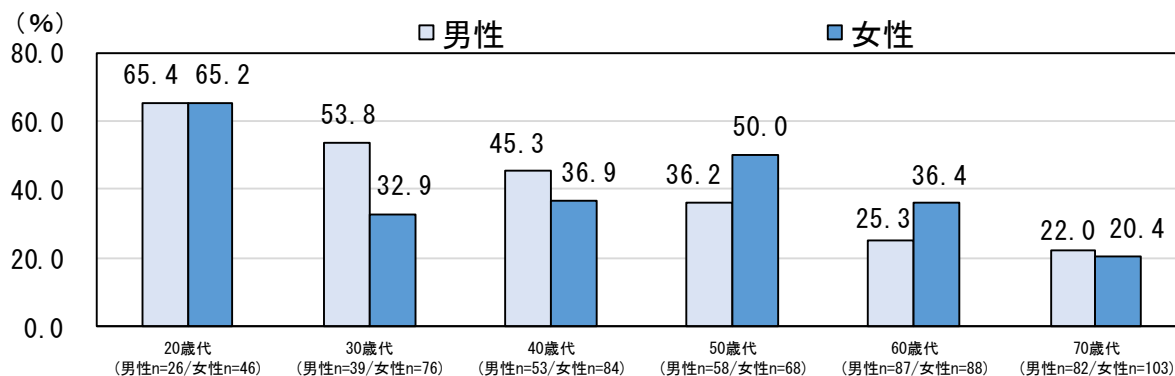
○喫煙による健康影響については、「がん」との関係は87.0%が認識している一方、「歯周病」は36.6%、「胃潰瘍」は22.8%と低くなっています。また、「妊娠」への影響については、年齢が上がるほど認識している割合が低くなっています【図表5-1-12、13】。

【図表5-1-12 たばこが「妊娠」へ影響を及ぼすと思う（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

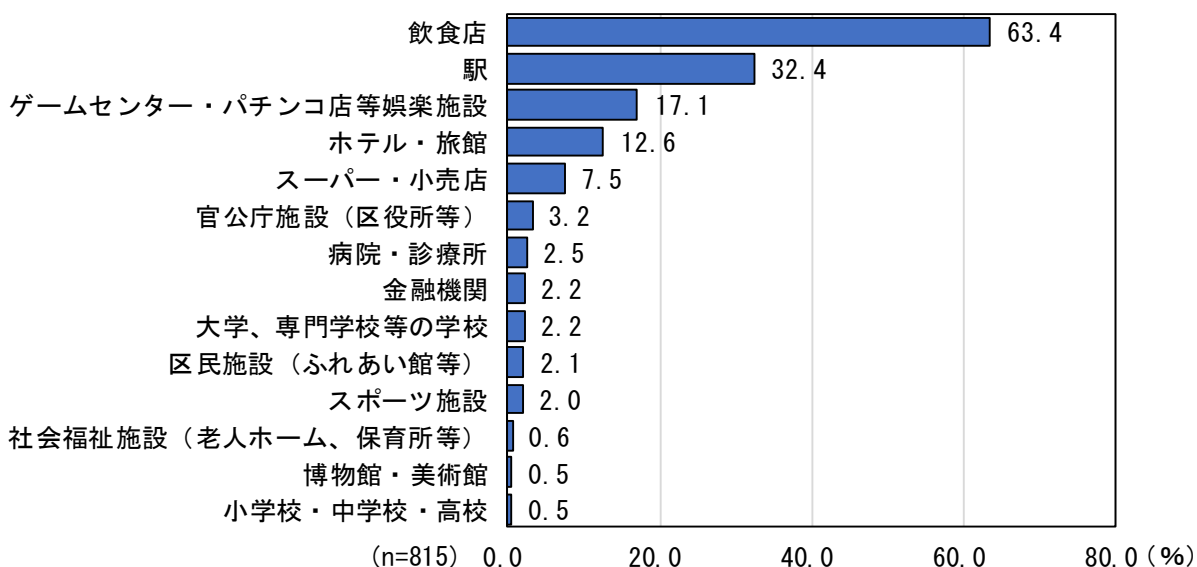
【図表5-1-13 たばこが「歯周病」に影響を及ぼすと思う（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○ここ1年の施設等での受動喫煙（自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会）の状況は、「飲食店」が63.4%と最も高く、次いで「駅」が32.4%となっています【図表5-1-14】。

【図表 5-1-14 受動喫煙の状況（北区）】

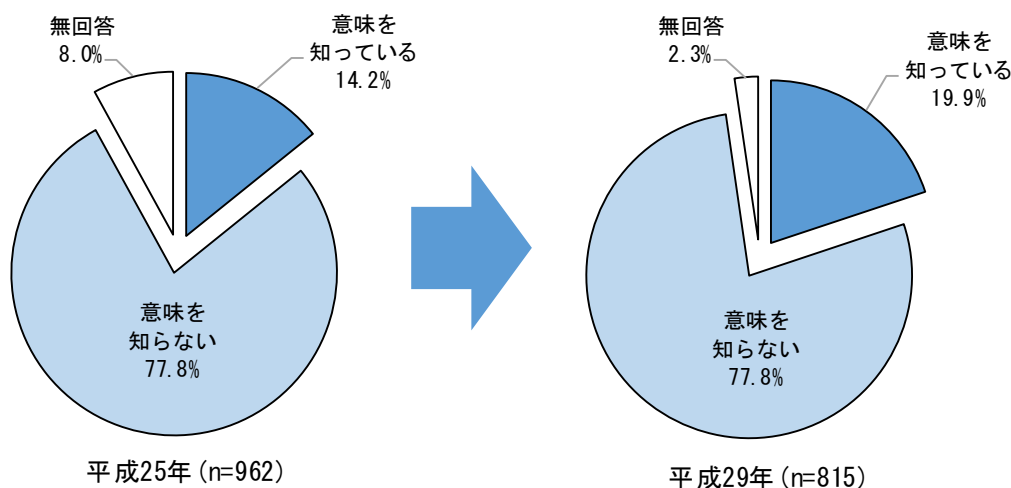


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○COPDは、日本人の40歳以上の約10人に1人は疑いがあるほど身近な病気でありながら、まだまだあまり知られていません。そのため、国の推定患者数は530万人以上ですが、そのうち治療を受けているのは約26万人です。区においてもCOPDの認知度（意味を知っている人の割合）は2割に満たず低くなっています【図表5-1-15】。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主に喫煙（受動喫煙を含む）によって肺気腫や気道炎症が起きる病気です。咳、痰、息切れが主な症状で、ゆっくり進行していきます。

【図表 5-1-15 COPDの認知度（北区）】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

●課題

- たばこによる健康への悪影響を無くすためには、喫煙率を下げる取組みと、禁煙継続を支援する取組みが必要です。
- 喫煙や受動喫煙が、生活習慣病発症のリスクを高めるなど健康に影響を及ぼします。喫煙や受動喫煙による健康への影響について正しく理解し、受動喫煙を防止するための適切な行動がとれるよう、喫煙が健康に及ぼす影響について、普及啓発を強化していくことが重要です。
- COPDは、最大の原因は喫煙ですが、受動喫煙も発症の原因となります。進行性の疾患のため、早期に気づき治療につながるということが重要です。



区民の行動目標

- 禁煙を目指しましょう。
- 胎児の時から子どもをたばこの害から守りましょう。
- 20歳未満の喫煙を防止しましょう。
- 喫煙や受動喫煙による健康への害について正しい知識を持ちましょう。
- 喫煙マナーを守りましょう。
- COPDの正しい知識を持ち、動いたときに息苦しさなどがある場合には、早めに医療機関に相談しましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 禁煙希望者への相談・支援を推進します（20歳未満を含む）。
- 妊娠中・育児期間中の母親、家族の禁煙の支援を図ります。
- 20歳未満の喫煙防止を推進します。
- 健康とたばこに関する情報提供を推進します。
- 受動喫煙の防止に関する意識の啓発を推進します。
- 飲食店・事業所の受動喫煙防止対策を推進します。
- 指定喫煙場所等の環境改善を推進します。
- COPDの普及啓発を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--|--|------|------------|-----|------|--------------------------|
| 1 | 重点 禁煙治療費の助成 | 禁煙治療費の助成を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 2 | はぴママ学級 | 妊娠から子育て期間の生活及び育児に関する知識のひとつとして、たばこの害についても伝え、生涯を通じた禁煙を働きかけます。 | | | | | 健康推進課 |
| 3 | 防煙教育 | 区立中学校で啓発パンフレット等を用いて、禁煙・防煙の健康教育を実施します。 | | | | | 教育指導課 健康推進課 |
| 4 | 重点 禁煙・受動喫煙に関する普及啓発 | 世界禁煙デー（5月31日）を含む禁煙週間等に、禁煙講演会や、北区ニュース等により、喫煙・受動喫煙の害や、禁煙に関する知識の普及を実施します。また、受動喫煙の防止に関する意識の啓発を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 5 | 重点 受動喫煙防止対策の推進 | 受動喫煙の防止に必要な環境整備の取り組みを進めます。 | | | | | 受動喫煙防止 対策担当課 ほか関連課 |
| 6 | 重点 指定喫煙場所等の環境改善 | 指定喫煙場所等にパーテーションを設置する等、たばこの煙が周りに広がらないような環境改善を推進します。 | | | | | 環境課 |
| 7 | 重点 路上喫煙防止対策の推進 「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」に基づき、「歩きタバコ防止・ポイ捨て防止キャンペーン」を実施 | 区内36地区(町会・自治会)を美化推進モデル地区に指定し、「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」による、吸い殻のポイ捨て、歩行喫煙の禁止等の周知啓発の美化推進キャンペーンを実施します。 | | | | | 環境課 |
| 8 | COPDの普及啓発 | 健康教育や健康相談、呼吸器健康教室等でCOPDに関する普及啓発を行います。 | | | | | 健康推進課 障害福祉課 |


指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|--------------|---------------------------|--------------|-------------|-------|----|
| たばこを吸わない | 喫煙率 | 成人期～ シニア期 | 男性 25.5% | 17.6% | ① |
| | | | 女性 7.1% | 5.2% | |
| | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | 0.3% | 0% | ② |
| 喫煙と歯周病の関係の認知 | 喫煙が歯周病のリスクであることを知っている人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 35.7% | 増やす | ① |
| | | | 女性 37.2% | | |
| 受動喫煙の防止 | 飲食店で受動喫煙にあった人の割合 | 成人期～シニア期 | 63.4% | 減らす | ① |
| COPDの予防 | COPDの概念を知っている人の割合 | 成人期～シニア期 | 19.9% | 増やす | ① |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

②乳幼児健康診査受診者アンケート（平成 29 年度）

⑤ アルコール

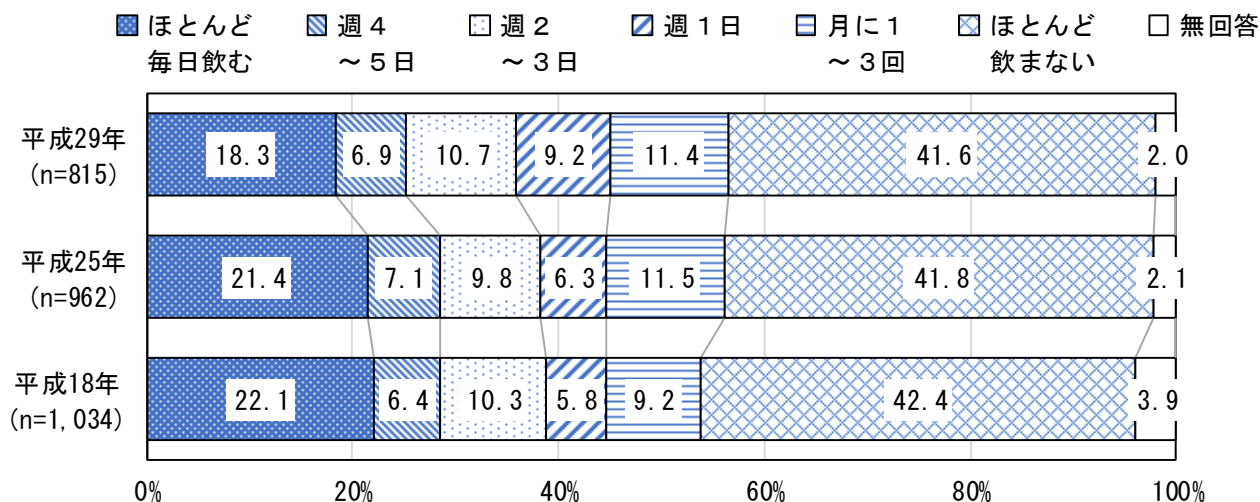
過度の飲酒は、肝機能の障害以外にも、がんの発症やアルコール依存症等のリスクを高めるとされています。飲酒が及ぼす健康への影響を理解し、過度な飲酒はやめましょう。

現状と課題

●現状

○飲酒の状況を見ると、ほとんど毎日飲む人は減少傾向となっています【図表 5-1-16】が、胎児への影響が大きい妊娠中の飲酒率は0.4%となっています（出典：乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度））。

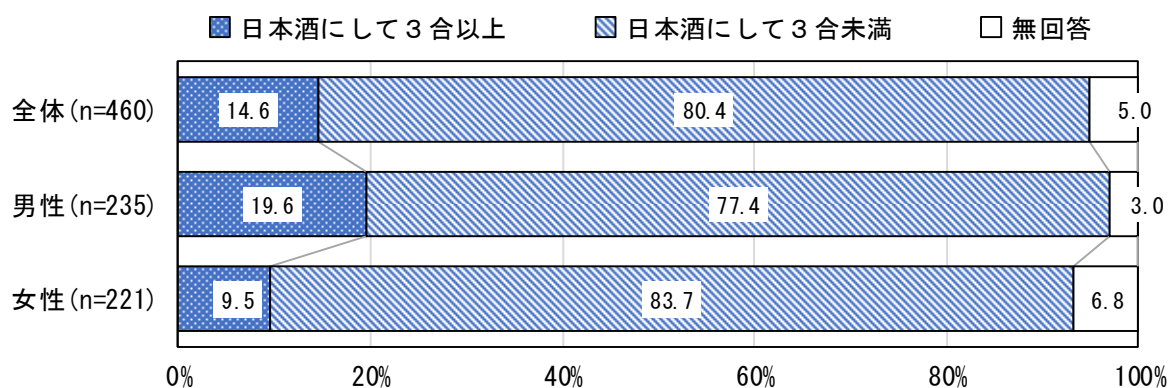
【図表 5-1-16 飲酒頻度の推移〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○飲酒している人の1日の飲酒量をみると、1日につき日本酒にして3合以上の多量飲酒の人は、男性は19.6%、女性は9.5%となっています【図表5-1-17】。

【図表5-1-17 1日につき日本酒にして3合以上の飲酒の割合（性別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

●課題

- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群など胎児の発育への影響が大きく、授乳中の飲酒も母乳を介して乳児に影響するため、飲酒をやめる必要があります。
- アルコールに強い人ほど多量に飲酒する傾向があり、飲酒によるアルコール健康障害（肝疾患、アルコール依存症など）への対策が重要になっています。また、女性は、男性に比べてアルコールによる心身への影響を受けやすく、健康問題が起こりやすいため、飲酒量には注意が必要です。

【参考】生活習慣病のリスクを高める飲酒量

純アルコール摂取量が、男性で1日平均40g以上、女性で1日20g以上

主な酒類の換算の目安

| お酒の種類 | ビール (中瓶1本500ml) | 清酒 (1合180ml) | ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml) | 焼酎(25度) (1合180ml) | ワイン (1杯120ml) |
|---------|--------------------|-----------------|------------------------------|----------------------|------------------|
| アルコール度数 | 5% | 15% | 43% | 25% | 12% |
| 純アルコール量 | 20g | 22g | 20g | 36g | 12g |

出典：「健康日本21（第二次）」



区民の行動目標

- 妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。
- 20歳未満の飲酒を防止しましょう。
- 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、過度な飲酒はやめましょう。
- 週に2日、休肝日を設けるように心がけましょう。
- 飲酒量をコントロールできないときには、専門家に相談しましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 健康とアルコールに関する健康教育を推進します。
- 関係機関と連携して、アルコールに関する保健相談を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----------------------|--|------|------------|-----|------|-------|
| 1 はぴママ学級【再掲】 | 妊娠期から子育て期を通じた健康生活及び育児に関する実際上の知識を習得する際に、アルコールの害についても伝え、妊娠中は飲酒をしないことと妊娠終了後も多量飲酒をしないよう働きかけます。 | | | | | 健康推進課 |
| 2 薬物乱用防止教室 | 警察署や専門家を講師として、薬物に対する体への影響を正しく理解するための授業を実施します。 | | | | | 教育指導課 |
| 3 「アルコール関連問題啓発週間」普及啓発 | 北区ニュース等でアルコールの正しい知識を普及します。 | | | | | 健康推進課 |
| 4 依存症専門医相談 | アルコールや薬物等の依存からの回復を図るため、専門家による個別相談を実施します。 | | | | | 健康推進課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|----------|---------------------------------|-----------|------|-------|-----|---|
| お酒を飲まない | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | 0.4% | 0% | ① | |
| 多量飲酒をしない | 多量飲酒（1日につき日本酒にして3合以上）をしている人の割合※ | 成人期 | 男性 | 23.6% | 減らす | ② |
| | | | 女性 | 12.6% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 11.5% | | |
| | | | 女性 | 3.6% | | |

※調査の質問方法が「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として把握できないため、指標名を変更した。

出典 ①乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度）

②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

⑥ 歯と口腔の健康づくり

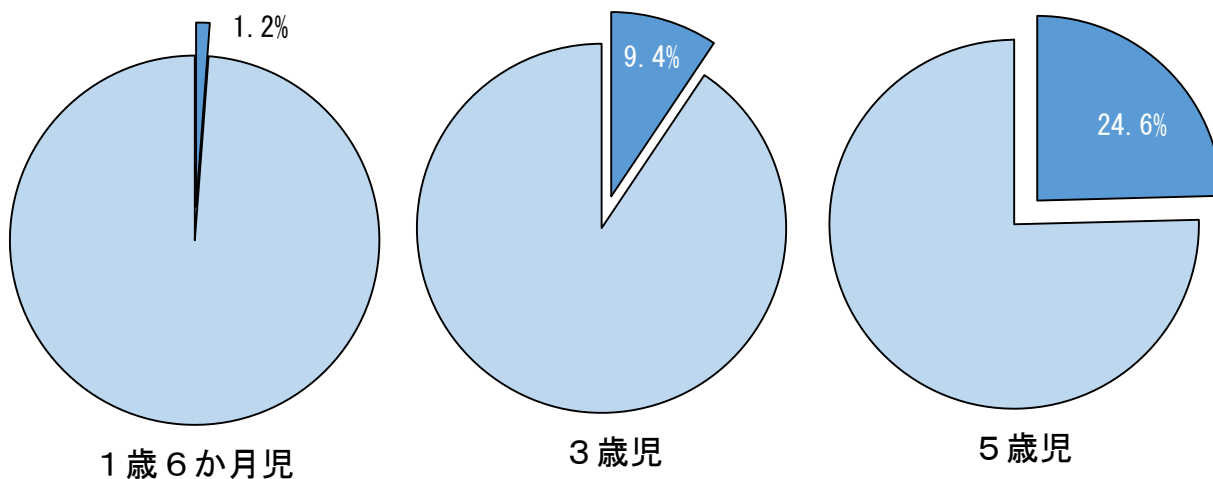
歯と口腔の健康は「食べる・話す」という生活の基本を支え、全身の健康にも大きく関わっています。健康寿命を延ばすためには、ライフステージに合わせた適切な口腔ケアを行うことが重要です。いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごせるよう、生涯を通じて歯と口腔の健康を維持しましょう。

現状と課題

●現状

○ 1歳6か月児、3歳児、5歳児のむし歯のある幼児の割合は、それぞれ、1.2%、9.4%、24.6%となっています【図表 5-1-18】。

【図表 5-1-18 幼児のむし歯罹患率〈北区〉】



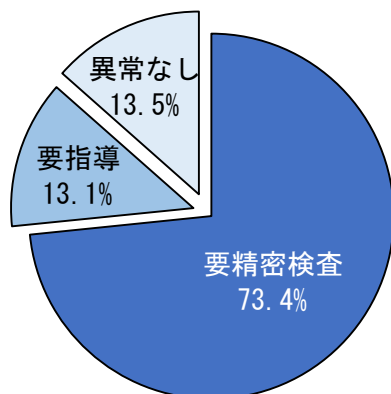
出典：平成29年度1歳6か月児歯科健康診査結果

平成29年度3歳児歯科健康診査結果

平成29年度保育園・幼稚園児を対象とした歯科健康診査結果

○成人の歯を失う原因は、主にむし歯と歯周病ですが、平成 29 年度歯周疾患健診の結果では、精密検査が必要な人は 73.4%と高くなっています【図表 5-1-19】。また、歯周病の低年齢化がみられ、学齢期においても歯肉の炎症のある生徒が増え、区の中学 3 年生全体では、20.9%となっています（出典：東京の歯科保健（平成 29 年 10 月））。

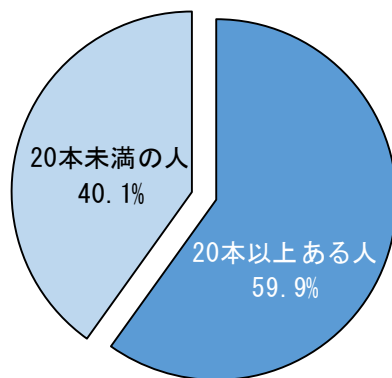
【図表 5-1-19 歯周疾患健診の判定区分〈北区〉】



出典：平成 29 年度歯周疾患健診

○いつまでも自分の歯で食事を楽しむため、「8020 運動」が推進されています。平成 29 年度歯周疾患健診の結果、80 歳で 20 本以上の歯がある人は、59.9%となっています【図表 5-1-20】。

【図表 5-1-20 80 歳で 20 本以上の歯がある人の割合〈北区〉】

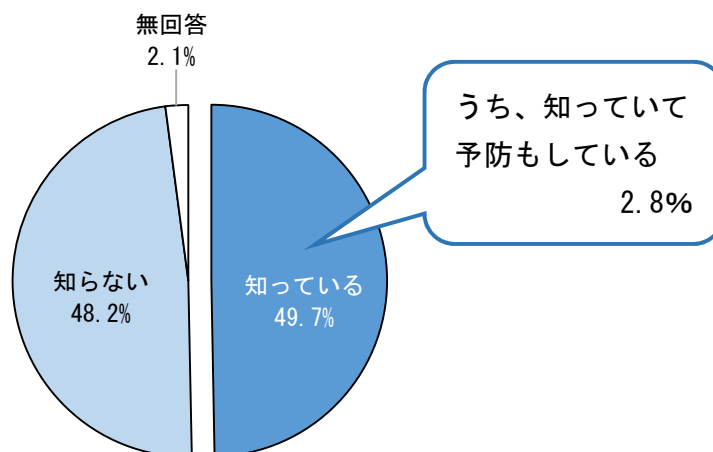


出典：平成 29 年度歯周疾患健診

○口の病気（むし歯・歯周病）と全身の病気（糖尿病・脳血管疾患・心疾患など）が関連することの認知度は、知っていて予防もしている人が 34.1%となっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月））。

○口の機能低下（むせる、飲み込みにくい等）が誤えん性肺炎の原因になることを知っている人は 49.7%ですが、知っていて予防もしている人は 2.8%にとどまっています【図表 5-1-21】。

【図表 5-1-21 口の機能低下が誤えん性肺炎の原因になることの認知度（北区）】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

●課題

○乳幼児期からの毎日の丁寧な歯みがきで口腔内を清潔に保つとともに、口腔機能の獲得や発達のため、良く噛む習慣をつけることが大切です。

○かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診と予防処置をすることにより、むし歯や歯周病を予防することが重要です。

○歯周病は、病気のリスクを高めます。

○摂食・えん下機能の低下が、高齢者の肺炎のリスクを高めます。



区民の行動目標

- むし歯予防に有効なフッ化物配合の歯みがき剤を利用しましょう。
- 毎日の歯みがきと歯間部の清掃（デンタルフロスや歯間ブラシの使用）を習慣にしましょう。
- 自覚症状がなくても定期的にかかりつけ歯科医で健診と歯のクリーニングを受けましょう。
- 歯と口腔の健康と全身の健康との関係を理解しましょう。
- しっかり噛んでおいしく食べるために口の筋肉を鍛えましょう。








区と関係機関の取組みの方向性

- むし歯・歯周病予防に関する知識の啓発活動を推進します。
- かかりつけ歯科医による予防管理の定着を推進します。
- 高齢者や障害者に対する口腔ケアの支援を充実します。
- 口腔疾患と生活習慣病等全身疾患との関連についての情報提供を推進します。
- 摂食・えん下機能向上に関する支援体制を充実します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|--------------------------------|---|------|------------|-----|------|-------|
| 1 歯科保健相談（歯科健診、予防処置、歯みがき教室等） | 乳歯と永久歯のむし歯には、高い相関関係がみられるため、乳歯のむし歯を予防し、生涯にわたって健康な歯を維持することを目的として、歯科保健相談を行います。 | ▶ | | | | 健康推進課 |
| 2 重点 乳幼児健康診査 | 乳幼児のむし歯の有無、口腔発達の健診を行い、併せて、むし歯予防、口腔発達に係る生活習慣についての知識の普及を行います。 | ▶ | | | | 健康推進課 |
| 3 学校歯科健診 | 区立小・中学校で4月から6月に定期健康診断を実施します。 | | ▶ | | | 学校支援課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|----------------------|---|------|--|---|---|-----------------|
| 4 | 妊婦歯科健康診査 | 妊娠期特有のむし歯、 歯周病のリスク低減 のため、妊婦対象の歯 科健診を行います。併 せて、生まれてくる子 どもの歯を守り育て るための知識の普及 を行います。 | | |  | | 健康推進課 |
| 5 | 歯周病検診、口腔機能維持向上 健診 | 対象年齢の方に歯周 病検診（問診・口腔内 検査）を実施します。 75 歳以上の方には口 腔機能検査（咀嚼・飲 み込み・口腔乾燥）を 併せて実施します。 | | |  | | 健康推進課 |
| 6 | 障害者施設等歯科健診 | 区内の障害者施設及 び高齢者施設の利用 者で通常の歯科診療 所で受診することが 困難な方を対象に、健 診・口腔ケアを行いま す。施設スタッフ向け に口腔ケアの講習も 実施します。 | |  | | | 地域医療連携 推進担当課 |
| 7 | お口元気体操 | 65 歳以上の方が中心 の概ね 10 名以上のグ ループに家庭ででき る唾液腺マッサージ、 お口の体操で誤えん 予防講座の講師派遣 及び介護予防講演会 を実施します。 | | | |  | 長寿支援課 |
| 8 | 介護者のための摂食えん下講座 | 口腔ケアや摂食・えん 下機能の向上のため の啓発、支援に組み まいます。 | | |  | | 地域医療連携 推進担当課 |

 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|------------------|-----------------------|----------|-------|-------|-----|----|
| かかりつけ歯科医の定着 | かかりつけ歯科医がいる人の割合 | 乳幼児期 | 3歳 | 41.6% | 増やす | ① |
| | 定期的に歯の健診を受けている人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 34.5% | 増やす | ② |
| 女性 | | | 43.7% | | | |
| フッ化物の効果的な使用方法の普及 | フッ素入りの歯みがき剤を使っている人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 24.9% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 31.2% | | |
| 丁寧な歯みがき習慣の定着 | フロスや歯間ブラシを使う人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 33.5% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 53.1% | | |
| よく噛んで食べる | よく噛んで食べる人の割合 | シニア期 | 男性 | 53.8% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 66.0% | | |

出典 ①乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度）

②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

視点(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

① 糖尿病・循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

糖尿病や、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）などの生活習慣病は、自覚症状のないまま、徐々に進行していきます。このため、日頃から生活習慣の改善に努め、定期的な健診により、健康状態を確認しましょう。また、異常が認められた場合には、適切な治療を受けましょう。

現状と課題

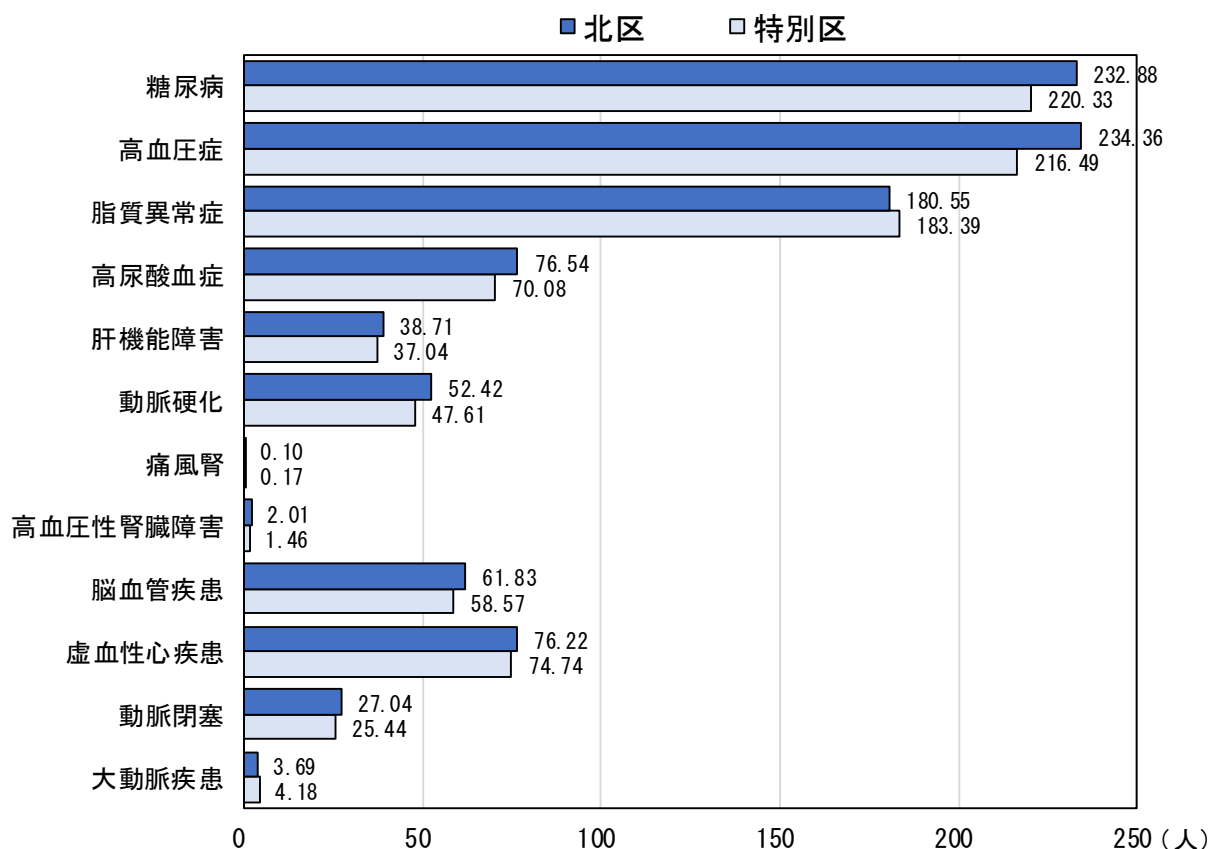
●現状

- 食生活では、主食・主菜・副菜をそろえた食事を3食ともそろえている人や野菜を多くとる人の割合が低く、塩分を控えていない人の割合が高くなっています。また、運動習慣では、ほとんどしない人が38.4%で、特に若い世代ほど高くなっています。
- よく噛んで食べる人は男性48.8%、女性59.8%、ゆっくり時間をかけて食べる人は男性35.0%、女性42.5%となっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月））。
- 平成29年度の特定健康診査受診率（男性39.8%、女性54.0%）ならびに特定保健指導実施率（男女計16.4%）は、ともに特別区平均を上回っていますが、平成24年度と比べると、特定保健指導実施率は低下しています。
- 平成29年度特定健康診査受診結果では、平成24年度と比べると、男性の糖尿病有所見の人の割合が高くなっています。
- 北区の国民健康保険被保険者における糖尿病、高血圧、脂質異常症の有病率をみると、男性が女性より高く、また、男女ともに40歳代から急激に増加しています。
- 循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）による死亡率が、東京都や特別区平均と比べて高くなっています【P14、図表2-1-9】。

○北区国民健康保険被保険者の生活習慣病患者数をみても、糖尿病や高血圧などが、特別区平均を上回っています【図表 5-1-22】。

【図表 5-1-22 生活習慣病・疾病別被保険者 1,000 人当たりの患者数（平成 28 年度）

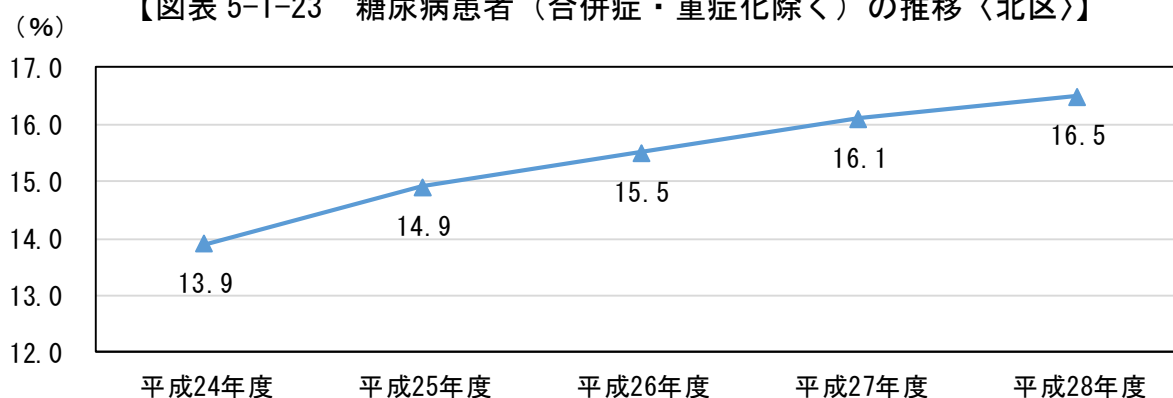
〈北区・特別区平均〉】



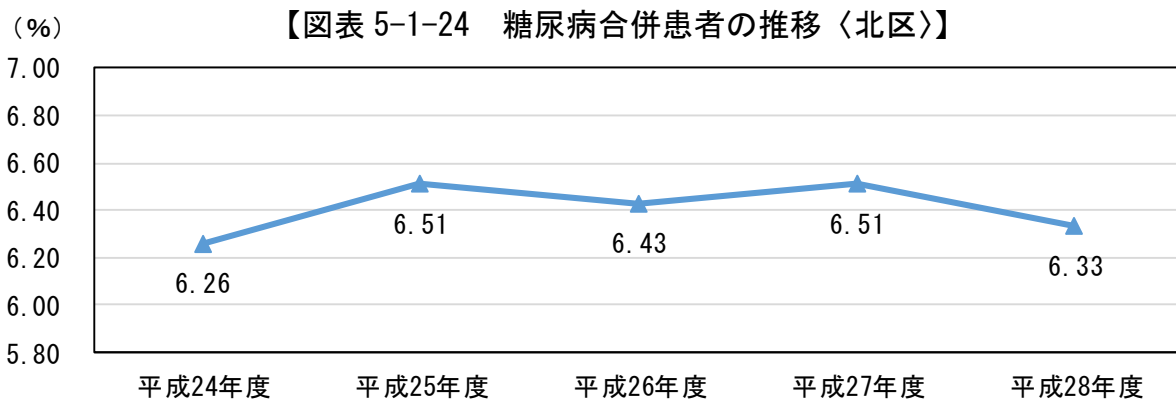
出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第 1 期

○糖尿病患者（合併症・重症化除く）と重症化患者（人工透析）の割合が年々高くなっていきます【図表 5-1-23、24、25】。

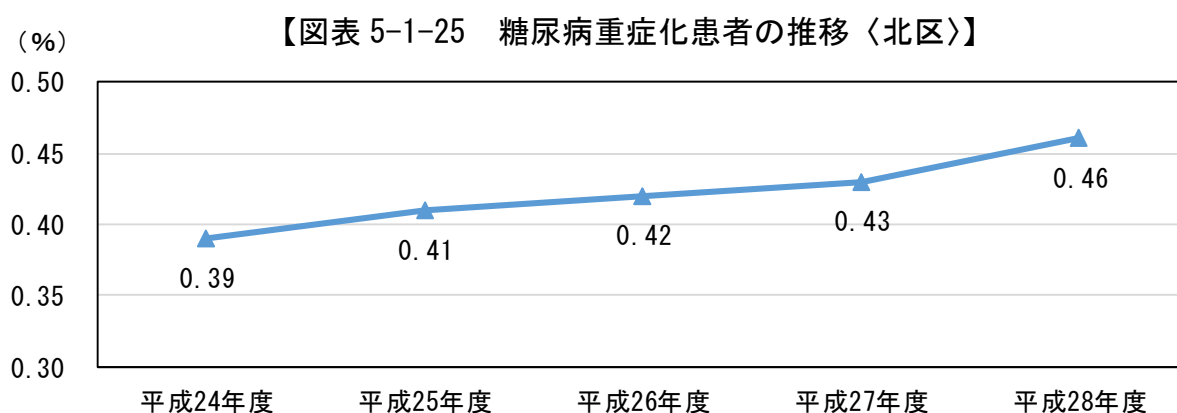
【図表 5-1-23 糖尿病患者（合併症・重症化除く）の推移〈北区〉】



出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第 1 期



出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期



出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期

●課題

- 健康への意識を持つことや、意識はありながらも行動を変えることが難しい様子が見られます。偏った食生活や運動の不足等は、生活習慣病につながるため、注意が必要です。
- 肥満の防止につながる「よく噛んで食べる」ことや「ゆっくり食べる」食習慣を実践する必要があります。
- 区民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図るきっかけとするためには、まずは健康診査を受けることが有効です。
- 糖尿病は治療期間が長く自覚症状も少ないため、治療中断をする場合があります。その結果、循環器疾患の他、神経障害、網膜症、腎症などの合併症や、様々な疾患のリスクを高めます。
- 北区国民健康保険被保険者の生活習慣病患者の中で、高血圧症や脂質異常症の患者数が上位を占めています。また、北区は、脳血管疾患や心疾患など循環器疾患による死亡率が高くなっています。このため、発症予防のための生活習慣の改善が重要です。



区民の行動目標

- 視点1「栄養・食生活」(P50)及び「身体活動・運動」(P57)を参考に、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 健康診査を積極的に受け、健診結果を健康管理に活用しましょう。異常が認められた場合には、保健指導や治療を早期に開始しましょう。
- 治療が必要な人は医療機関を受診し、適切な治療を継続して受け、重症化を防ぎましょう。









区と関係機関の取組みの方向性

- 個々の努力(生活習慣を改善する取組み)を支える環境整備を進めます。
- 糖尿病を中心に生活習慣病を予防する生活習慣(食事・運動)に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 特定健康診査、特定保健指導の必要性を普及啓発し、受診(実施)率向上を図ります。
- 誰もが身近な地域で、症状に応じた適切な糖尿病治療を継続して受けられ、重症化・合併症を予防できる糖尿病医療連携を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|--|--|------|--------|-----|------|----------------|
| 1 生活習慣病予防につながる食生活に関する普及啓発 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすなど、生活習慣改善につながる普及啓発を実施します。 | ▶ | | | | 健康推進課 |
| 2 重点 あるきたポイント(ウォーキングポイント)事業【再掲】 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | | | ▶ | | 健康推進課 |
| 3 生活習慣病予防事業 | 生活習慣病予防や重症化予防に関する情報提供や、講演会、出前健康講座、健康教育などを実施します。 | ▶ | | | | 健康推進課 |
| 4 特定健康診査 | メタボリックシンドロームの該当者や予備群を早期発見し、生活習慣病を予防することを目的として、健診を行います。 | | | ▶ | | 健康推進課 国保年金課 |
| 5 受診勧奨(特定健康診査) | 特定健康診査未受診の国民健康保険被保険者に、受診勧奨を行います。 | | | ▶ | | 国保年金課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|-----------------------|--|------|------------|---|---|-----------------|
| 6 | 特定保健指導 | 特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった国民健康保険被保険者に、生活習慣病の発症を予防するための保健指導を行います。 | | |  | | 国保年金課 |
| 7 | 利用勧奨（特定保健指導） | 特定保健指導未利用の国民健康保険被保険者に、利用勧奨を行います。 | | |  | | 国保年金課 |
| 8 | 後期高齢者健康診査 | 生活習慣病の早期発見、後期高齢者の健康の保持・増進及び医療費適正化に資することを目的として、健診を行います。 | | | |  | 健康推進課 国保年金課 |
| 9 | 重点 若年健康診査 | 生活習慣を見直していくための機会を提供し、糖尿病予備群の早期発見と生活習慣病予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高め、40歳から開始する特定健康診査等につなげます。 | | |  | | 健康推進課 |
| 10 | 重点 糖尿病性腎症重症化予防 | 国民健康保険被保険者を対象に、東京都が作成した糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき実施します。 | | |  | | 国保年金課 |
| 11 | 重点 糖尿病医療連携 | 東京都糖尿病医療連携事業の一環である北区糖尿病医療連携推進委員会への出席等により、区内の医療連携を推進します。 | | |  | | 地域医療連携 推進担当課 |


指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|--------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|-----|----|
| よく噛んで食べる | よく噛んで食べる人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 | 48.3% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 45.2% | | |
| 特定健康診査の受診率向上 | 特定健康診査受診率 | 40歳以上 | 男性 | 39.8% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 54.0% | | |
| 特定保健指導の実施率向上 | 特定保健指導実施率 | 40歳以上男女 | | 16.4% | 増やす | ② |
| 糖尿病の予防 | 糖尿病有所見者の割合 | 40歳以上 | 男性 | 48.3% | 減らす | ③ |
| | | | 女性 | 45.2% | | |
| 循環器疾患の予防 | 脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万対） | 男性 | | 36.0 | 減らす | ④ |
| | | 女性 | | 18.9 | | |
| | 虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対） | 男性 | | 36.5 | 減らす | |
| | | 女性 | | 15.6 | | |
| | 脂質異常症が疑われる人の割合 | 40歳以上 | 男性 | 6.8% | 減らす | ③ |
| | | | 女性 | 12.3% | | |
| 高血圧有所見者の割合 | 40歳以上 | 男性 | 23.2% | 減らす | | |
| | | 女性 | 18.4% | | | |
| 糖尿病重症化の予防 | 糖尿病性腎症の要治療者で、 受診歴のない人の割合 | 40歳以上男女 | | 51.6% | 減らす | ⑤ |

※特定健康診査の対象者は、北区国民健康保険被保険者のうち、40歳以上74歳以下の方。

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

②特定健康診査・特定保健指導報告書 平成30年度版

③平成29年度特定健康診査受診結果

④北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出

⑤国保年金課調べ（平成30年末）

② がん予防・がん対策の推進

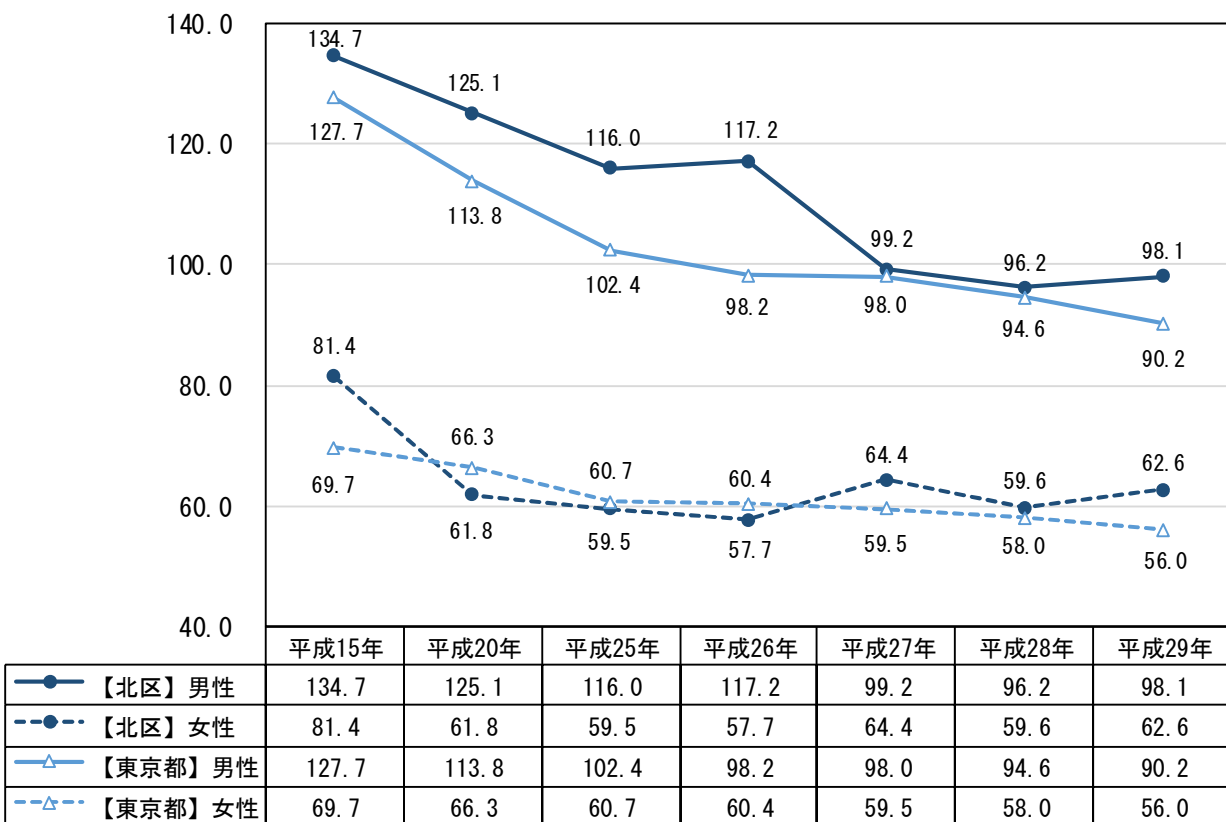
多くのがんは、検診を受けて早期に発見することで早期に治療を受け完治する事も可能です。生活習慣を改善するとともに、定期的ながん検診を受診しましょう。

現状と課題

●現状

- 多くのがんは、生活習慣の改善により予防することができますが、北区では、リスクを高める生活習慣である多量の飲酒【P70、図表 5-1-17】、野菜不足【P22、図表 2-2-4】や運動不足【P23、図表 2-2-5】の割合が多くなっています。
- 北区の各がん検診の受診率は低い状況です。【P16～17、図表 2-1-12～15】。
- がんは、区民の死因第1位です【P14、図表 2-1-10】。
- 全がん 75 歳未満年齢調整死亡率（人口 10 万対）では、男女とも東京都より北区の方が高くなっています。【図表 5-1-26】。

【図表 5-1-26 がん 75 歳未満年齢調整死亡率（人口 10 万対）（全がん）〈北区・東京都〉】

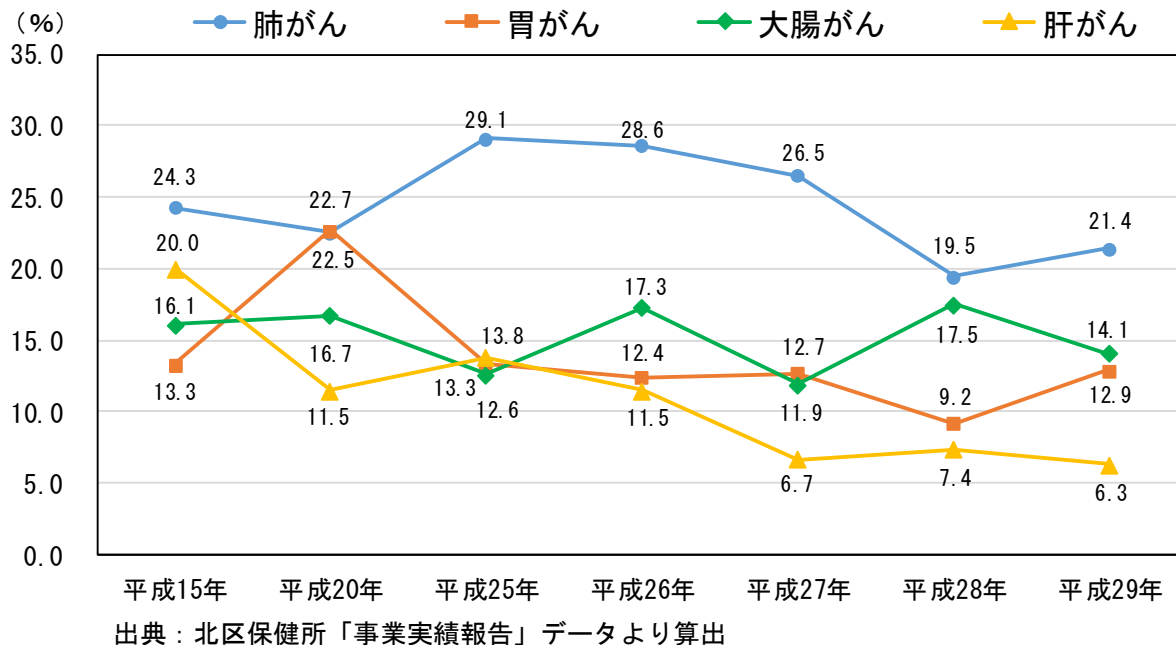


出典：北区保健所「事業実績報告」データより算出

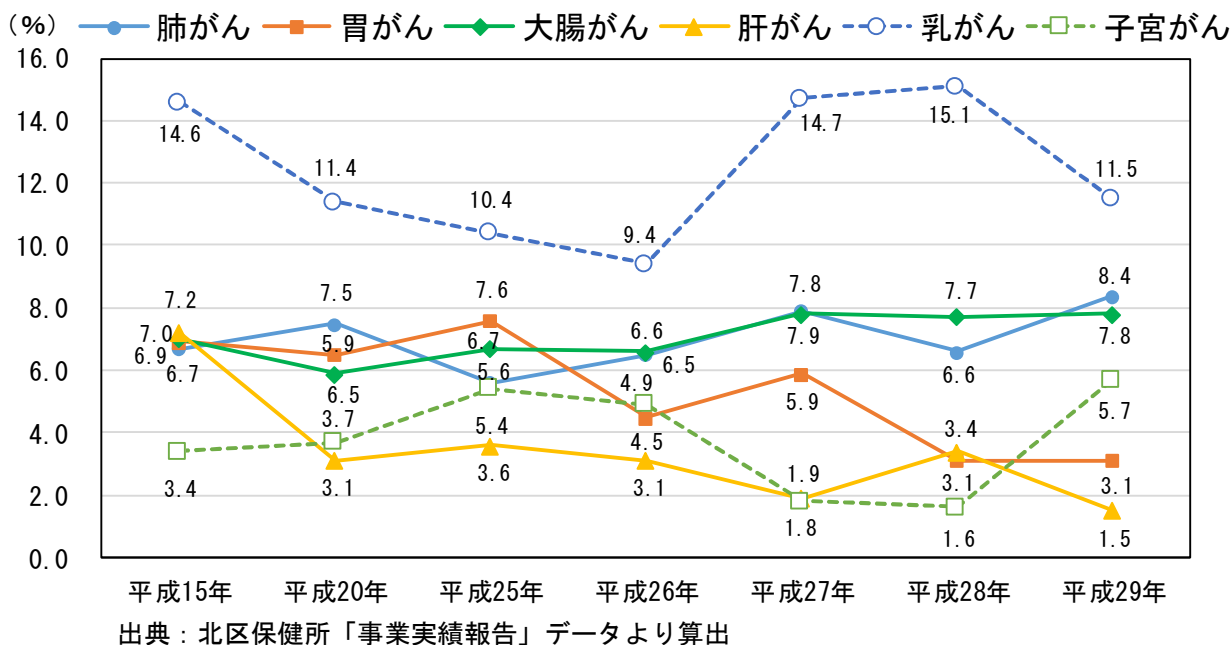
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

○北区のがん部位別 75 歳未満年齢調整死亡率は、肺がんを除き、概ね低下または横ばいで推移しています【図表 5-1-27、28】。

【図表 5-1-27 がん部位別 75 歳未満年齢調整死亡率の推移（男性）〈北区〉】



【図表 5-1-28 がん部位別 75 歳未満年齢調整死亡率の推移（女性）〈北区〉】



●課題

- 食事や運動、喫煙などの生活習慣の見直しによるがん予防について、区民が正しい知識を持ち、実践することが重要です。
- がんの早期発見、早期治療により、死亡率を下げるためには、より多くの区民が定期的ながん検診を受けられる仕組みが必要です。
- 平成28年の「がん対策基本法」の改正により基本理念が追加され、「がん患者が尊厳を保持しつつ、安心して暮らすことのできる社会の構築」を目指します。がん患者が、自分らしく生活し続けることができる「地域共生社会」の実現に向け、がん患者の状態や課題に応じた医療の提供や支援とともに区民の理解が必要です。



区民の行動目標

- がんの予防方法を理解し、視点1「栄養・食生活」(P50)、「身体活動・運動」(P57)及び「たばこ」(P66)を参考に、食事や運動、喫煙など生活習慣の改善に取り組みましょう。
- がん検診を積極的に受けましょう。異常が認められたら必ず精密検査を受けましょう。
- がんに関する正しい情報を集め、理解を深めましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- がん予防に関する普及啓発を推進します。
- 個々の努力（生活習慣を改善する取組み）を支える環境整備を進めます。
- がん検診を受けやすい体制づくりを推進します。
- 精密検査の受診が増えるよう受診勧奨を推進します。
- がん患者への適切な支援がなされるよう、がんに関する正しい理解の促進を進めます。

区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---------------|--|------|--|---|------|-------|
| 1 がん予防教育 | 区内小・中学校において、教材や外部講師を活用し、がんに関する教育を推進します。 | |  | | | 教育指導課 |
| 2 乳がんキャンペーン事業 | 乳がんの予防啓発として、乳がん自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のためのテキスト・ちらし・啓発グッズの配布をするとともに、講演会を実施します。 | | |  | | 健康推進課 |

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|-------------------------|------|------------|-----|------|-------|
| 3 | がん検診 | | | ➡ | | 健康推進課 |
| 4 | 未受診者受診勧奨 (各がん検診) | | | ➡ | | 健康推進課 |
| 5 | 重点 がん検診精密検査の受診勧奨 | | | ➡ | | 健康推進課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|-------------------------------|-------------------------------|------|-------|------|----|
| がんの予防 | 胃がん検診受診率 | | 5.4% | 増やす | ① |
| | 大腸がん検診受診率 | | 5.9% | 増やす | |
| | 子宮がん検診受診率 | | 10.9% | 増やす | |
| | 乳がん検診受診率 | | 16.1% | 増やす | |
| | がん検診受診者の要精密検査者の精密検査受診率 | | 76.1% | 100% | ② |
| | 全がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 男性 | 98.1 | 減らす | ③ |
| | | 女性 | 62.6 | | |
| | 肺がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 男性 | 21.4 | 減らす | |
| | | 女性 | 8.4 | | |
| | 胃がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 男性 | 12.9 | 減らす | |
| | | 女性 | 3.1 | | |
| | 大腸がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 男性 | 14.1 | 減らす | |
| | | 女性 | 7.8 | | |
| | 肝がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 男性 | 6.3 | 減らす | |
| 女性 | | 1.5 | | | |
| 乳がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 女性 | 11.5 | 減らす | | |
| 子宮がん 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万対) | 女性 | 5.7 | 減らす | | |

出典 ①平成 30 年度東京都がん検診精度管理評価事業報告

②平成 30 年度東京都がん検診精度管理評価事業報告データより算出

③北区保健所「平成 29 年度事業実績報告」データより算出

視点(3) 対象者別の健康づくり

① 次世代の健康

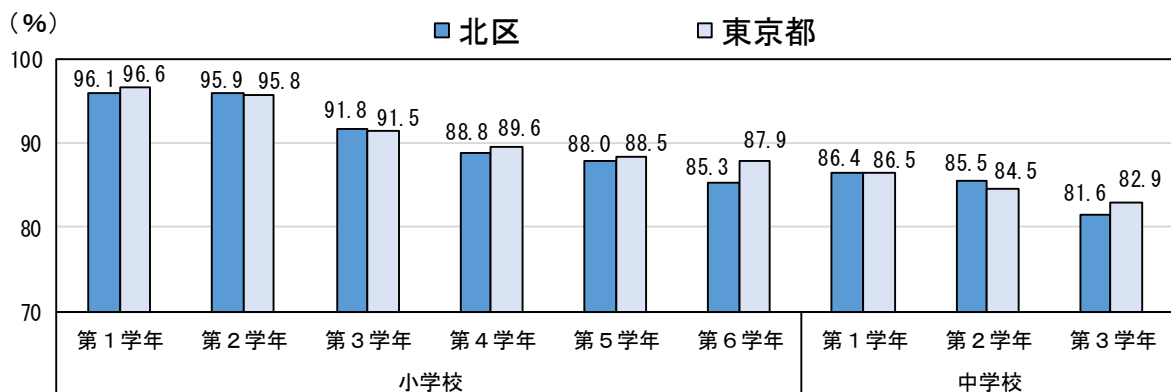
生涯を通じて心身ともに健康的な生活を送るために、子どもの頃から食事や運動などの生活習慣を整えていきましょう。

現状と課題

●現状

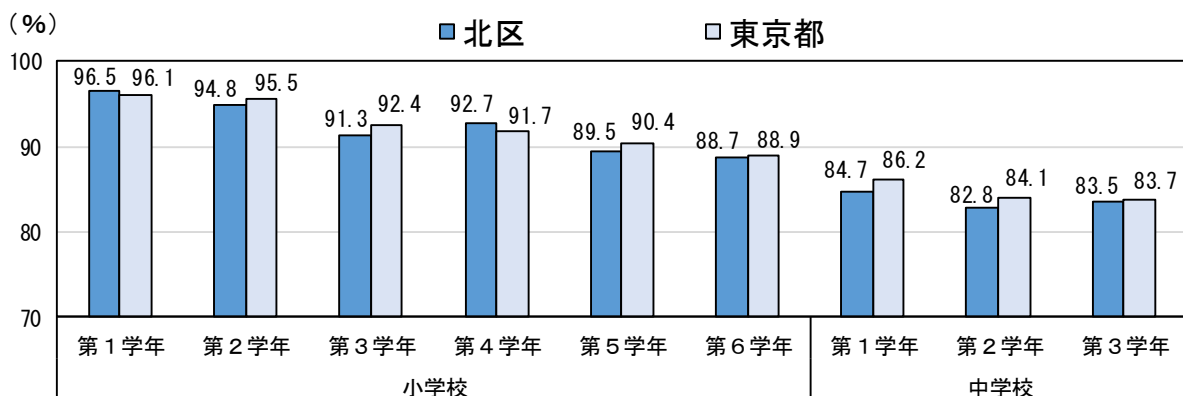
○毎日朝食を食べている小中学生の割合は、男女とも学年が上がるほど減少傾向になっています【図表 5-1-29、30】。

【図表 5-1-29 毎日朝食を食べている男子（学年別）〈北区・東京都〉】※再掲



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

【図表 5-1-30 毎日朝食を食べている女子（学年別）〈北区・東京都〉】※再掲



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

- 運動している（「毎日」と「ときどき」を含む）小中学生の割合は、男女とも小学校では4年生以降、中学校でも、学年が上がるほど減少傾向となっています【P121、図表5-2-7、8】。
- 不慮の事故で亡くなった北区の子ども（0歳～4歳）の人数は、平成20年から平成29年の10年間で、4人となっています（出典：北区保健所「事業実績報告」）。
- 1歳6か月までに麻疹・風しんの予防接種を終了している児の割合は、国が96.0%（厚生労働省「麻疹・風しん予防接種の実施状況」（平成29年度））、北区が97.2%（平成29年度予防接種実績）と、北区は国を上回っています。

●課題

- 学年が上がるとともに、朝食を食べない子どもが増えています。朝食を食べないことは、日中の集中力や活動量の低下につながります。
- 小中学生では、それぞれ学年が上がると、習慣的な運動が減っています。運動不足は、肥満、やせなど思春期から成人期の健康課題につながりやすくなります。
- 発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことが、事故予防の上で必要です。
- 乳幼児がかかると重症化しやすい病気もあるため、予防接種は計画的に受けることが必要です。

区民の行動目標

- 朝食から1日の健やかな生活リズムをつくりましょう。
- 全身を使った遊びや定期的な運動を身につけましょう。
- 子どもが自らの健康に関心を持つよう働きかけましょう。
- 子どもの事故を防ぐために、家の中の安全点検をしましょう。
- 子どものいのちを守るために、予防接種を受けましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 子どもの食生活の重要性について普及啓発を推進します。
- 健康と運動の大切さについて普及啓発を推進します。
- 乳幼児の事故予防について、注意喚起を強化します。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|--|--|------|--------|-----|------|-------|
| 1 家庭教育力向上プログラム （家庭でやってみたい 10の大切なこと）【再掲】 | 「保幼小接続期カリキュラム」を家庭向けに再編集したリーフレットを作成し、小学校入学前に身に付けたい生活習慣等の周知を図ります。 | → | | → | | 教育政策課 |
| 2 家庭教育力向上プログラム （生活リズムおじゃま妖怪 ～退治日記～）【再掲】 | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | | → | | | 教育政策課 |
| 3 乳幼児健康診査等における 事故予防の普及啓発【再掲】 | 乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。 | → | | | | 健康推進課 |
| 4 予防接種【再掲】 | 麻しんや風しん等感染の恐れがある疾病の発生及びまん延を予防するために、定期予防接種を実施します。 | → | | | | 健康推進課 |



指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|---------------------|--|-----------------|-----|-------|-----|---|
| 毎日朝食を食べる【再掲】 | 毎日朝食を食べている 子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 85.3% | 増やす | ① |
| | | | 女子 | 88.7% | | |
| | | 中学3年生 | 男子 | 81.6% | | |
| | | | 女子 | 83.5% | | |
| 毎日運動をしている【再掲】 | 毎日運動している 子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 48.6% | 増やす | ① |
| | | | 女子 | 30.2% | | |
| | | 中学3年生 | 男子 | 58.7% | | |
| | | | 女子 | 47.4% | | |
| 適正体重を維持している 【再掲】 | 肥満者の割合 | 小学6年生・ 中学3年生 | 男子 | 1.8% | 減らす | ② |
| | | | 女子 | 1.2% | | |
| いのちを守る【再掲】 | 子どもの不慮の事故死の人数 | 0歳～4歳 | | 0人 | | ③ |
| | 1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン第1期の 予防接種を終了している児の割合 | | | 97.2% | 増やす | ④ |

出典 ①平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

②平成29年度定期健康診断疾病異常調査

③北区保健所「平成29年度事業実績報告」

④平成29年度予防接種実績

② 成人期の健康

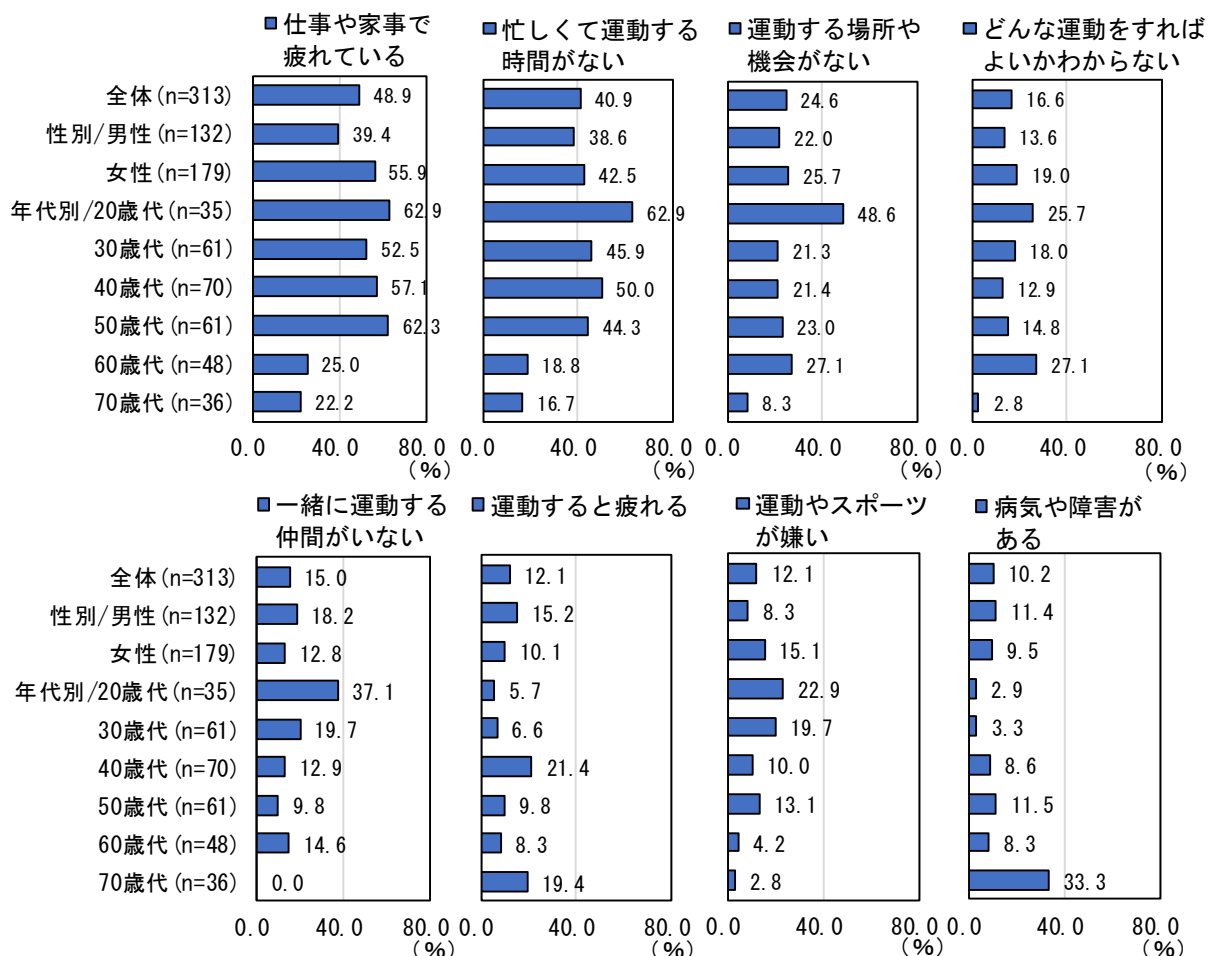
成人期は、仕事や家事の忙しさから、運動不足や食生活が不規則になりやすく、健康リスクが増える時期でもあります。特に生活習慣病は40歳代から顕著に増え始めるため、若い世代から自分の健康を意識して、バランスのよい食事や、意識的な身体活動を増やしましょう。

現状と課題

●現状

- 健康への気配りについては、男女ともに20歳代、30歳代の若い世代が低くなっています【P20、図表2-2-2】。
- 積極的に身体を動かしたり運動する習慣がある人は、シニア期に比べると成人期は、男女ともに低い状況になっています【P23、図表2-2-5】。運動をほとんどしない主な理由として、「仕事や家事で疲れている」「忙しくて運動する時間がない」が多くなっています【図表5-1-31】。

【図表5-1-31 運動をほとんどしない理由（上位8項目）（性・年代別）〈北区〉】※再掲



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○北区の国民健康保険被保険者における糖尿病、高血圧、脂質異常症の有病率をみると、男性が女性より高く、また、男女ともに40歳代から急激に増加しています。

●課題

- 20歳代から40歳代の方は、忙しさ等を理由に、自分の健康への意識や、運動習慣のある人が少なくなっています。
- 偏った食生活や運動の不足等は、生活習慣病につながるため、注意が必要です。



区民の行動目標




- 日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- 座りすぎないように30分に1回は立ち上がりましょう。
- 視点1「栄養・食生活」(P50)及び「身体活動・運動」(P57)を参考に、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 定期的に健康診査を受けましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- ウォーキングなど若い世代からの健康づくりを意識するきっかけづくりや、健康を意識した行動の習慣化に向けた取組みを推進します。
- 座りすぎ防止の啓発を推進します。
- 糖尿病を中心に生活習慣病を予防する生活習慣(食事・運動)に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 健診受診機会のない30歳代に、生活習慣を見直すための機会を提供し、健康づくりへの意識啓発を推進します。

区の主な取組み

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--|---|------|--------|---|------|-------|
| 1 | 重点 あるきたポイント (ウォーキングポイント) 事業【再掲】 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | | |  | | 健康推進課 |
| 2 | 重点 座りすぎ防止の啓発 【再掲】 | 座りすぎは、様々な健康リスクを高めるため、こまめに立ち上がることや、日常の身体活動を増やすことについて啓発します。 | | |  | | 健康推進課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|----------------------|--|------|------------|---|------|----------------|
| 3 | 重点 若年健康診査【再掲】 | 生活習慣を見直していくための機会を提供し、糖尿病予備群の早期発見と生活習慣病予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高め、40歳から開始する特定健康診査等につなげます。 | | |  | | 健康推進課 |
| 4 | 特定健康診査【再掲】 | メタボリックシンドロームの該当者や予備群を早期発見し、生活習慣病を予防することを目的として、健診を行います。 | | |  | | 健康推進課 国保年金課 |
| 5 | 特定保健指導【再掲】 | 特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった国民健康保険被保険者に、生活習慣病の発症を予防するための保健指導を行います。 | | |  | | 国保年金課 |

指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|------------------------|-------------------------------|-------------------|------|-------|-----|---|
| 身体を動かしたり 運動する習慣【再掲】 | 積極的に身体を動かしたり 運動する習慣のある人の割合 | 成人期 | 男性 | 30.5% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 32.4% | | |
| 若年健康診査受診者数の 増加 | 若年健康診査受診者数 | 健診受診機会のない 30歳代 | 760人 | 増やす | ② | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

②平成30年度若年健康診査受診結果（平成30年末）

③ 高齢者の健康

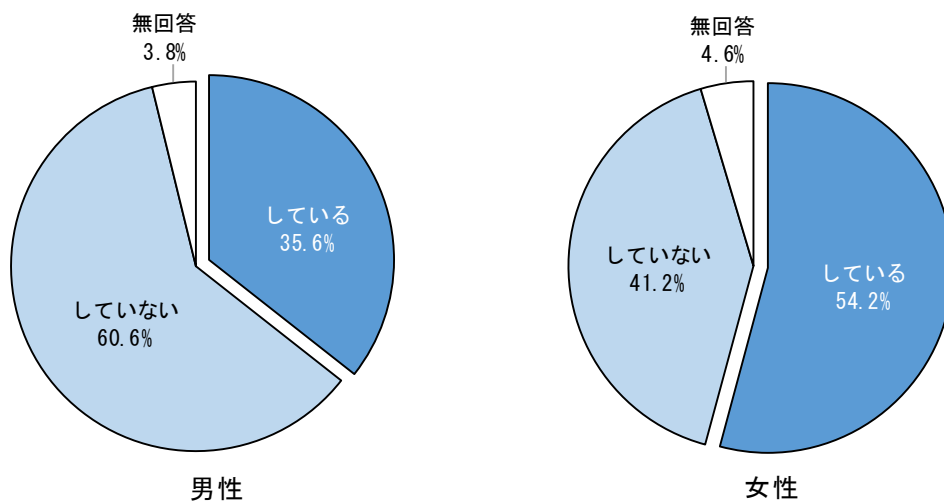
高齢者の健康長寿の鍵は、フレイル（虚弱）予防です。フレイル予防は、栄養・運動・社会参加の3つに集約されます。3食しっかり食事をとり、身近な場所での運動や、近所との交流などの機会を持ちましょう。

現状と課題

●現状

- 平成 28 年の北区の 65 歳健康寿命は、男性 80.49 歳、女性 82.31 歳と 23 区内の順位では下位に位置し【P11、図表 2-1-4】、要介護・要支援認定者数は、増加傾向にあります【P12、図表 2-1-5】。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしているシニア期男性は 35.6%と、女性の 54.2%と比べて低くなっています【図表 5-1-32】。

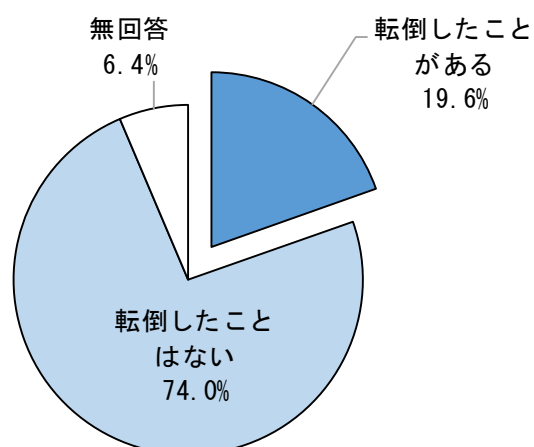
【図表 5-1-32 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしている人の割合（シニア期）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

○この1年間で転倒したことがある人は、19.6%でした【図表 5-1-33】。

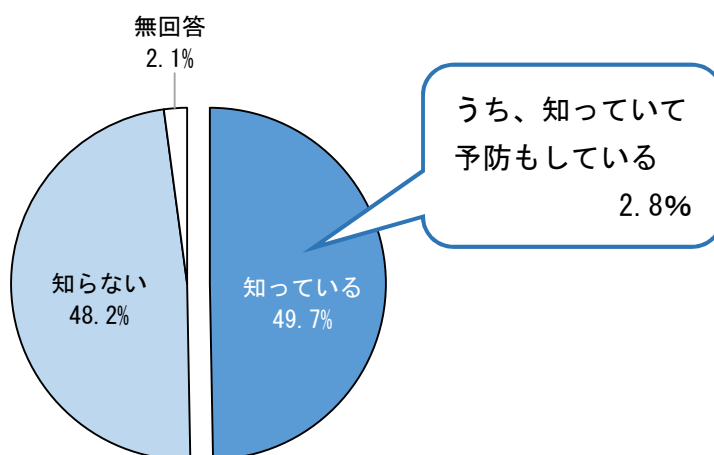
【図表 5-1-33 この1年間の転倒経験（シニア期）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○口の機能低下（むせる、飲み込みにくい等）が誤えん性肺炎の原因になることを知っている人は49.7%ですが、知っていて予防もしている人は2.8%にとどまっています【図表 5-1-34】。

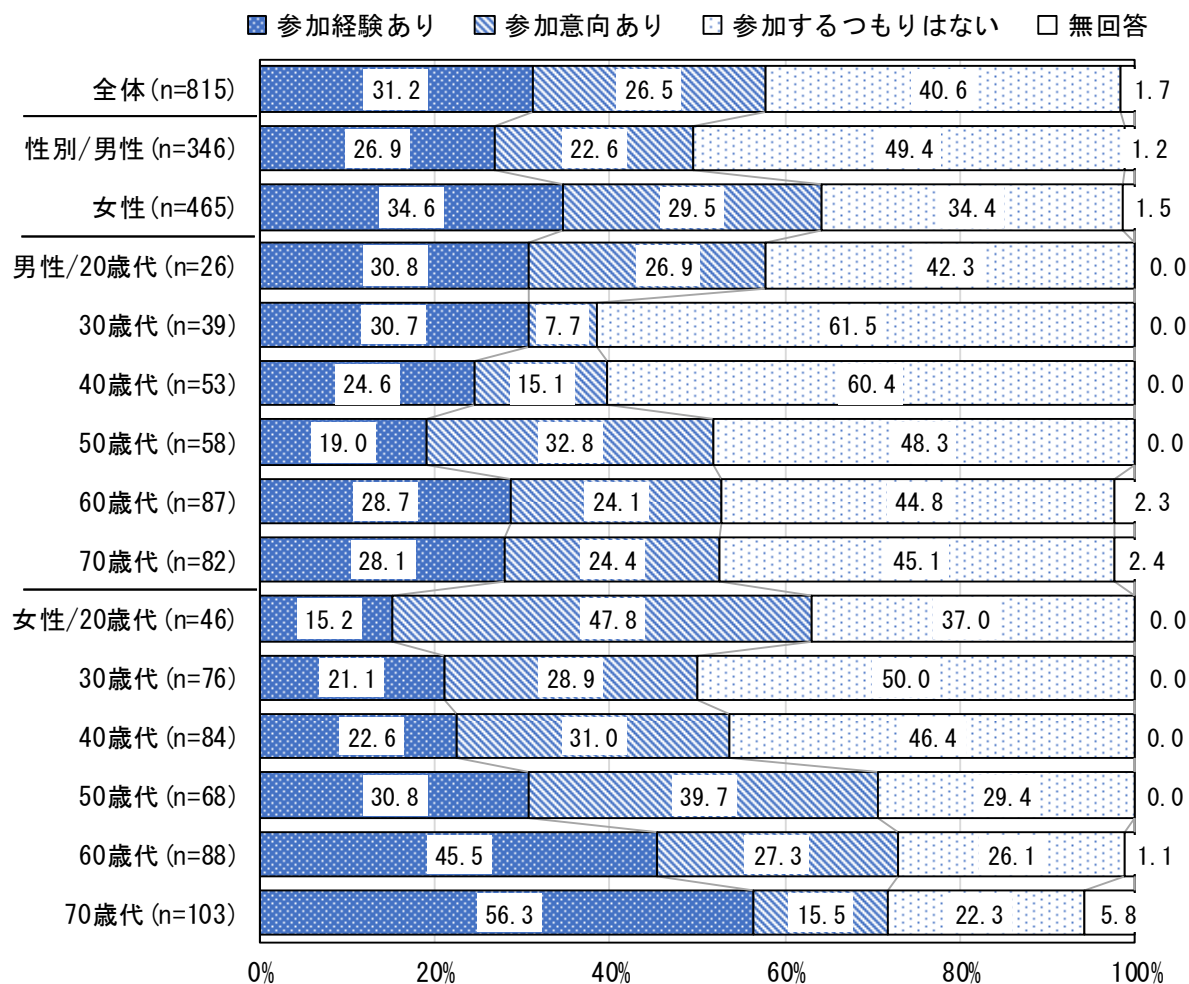
【図表 5-1-34 口の機能低下が誤えん性肺炎の原因になることの認知度〈北区〉】※再掲



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○地域や職場での健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況について、「参加経験あり」の割合は、年齢が上がるほど高くなっています。また、60歳代・70歳代では、女性より男性の方が低くなっています【図表5-1-35】。

【図表 5-1-35 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況について
(性・年代別)〈北区〉】※再掲



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

●課題

- 要介護・要支援認定者数は増加傾向が続いています。高齢者の健康を維持するためには、栄養や運動等の生活習慣の改善によって、フレイルに至らないことが重要です。
- 健康や運動に関するグループ、趣味の会への男性の参加が比較的少なくなっています。社会参加はフレイル予防の効果も期待できることから、多様な活動・活躍の場の創出に取り組んでいく必要があります。



区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 積極的に足腰の筋力をアップしましょう。
- しっかり噛んでおいしく食べるために口の筋肉を鍛えましょう。
- 健康や運動、趣味等の活動に主体的に関わりましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 誰もがいつまでも健康に暮らしていくために、生涯を通して継続的な健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくり・介護予防を一体的に推進していきます。
- 10 食品群のチェックシートを活用して、健全な食生活への取組みを推進します。
- 摂食・えん下機能向上に関する支援体制を充実します。
- 積極的に社会参加のきっかけづくりになる取組みを推進します。

区の主な取組み

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|------------------------|--|--|------------|-----|---|------------------|
| 1 | 栄養・食生活に関する健康教育 【再掲】 | 新型栄養失調予防講座など様々な機会に、バランスの良い食事など栄養・食生活に関する健康教育を行います。 |  | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |
| 2 | ご近所体操教室【再掲】 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | | | |  | 長寿支援課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--------------------|---|------|------------|-----|------|-------------|
| 3 | 北区さくら体操【再掲】 | 「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす、転倒予防に効果的な体操を普及します。 | | | | | 健康推進課 |
| 4 | 筋力アップ体操教室【再掲】 | 週1回、筋力トレーニングに加えて、ストレッチや北区さくら体操を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 5 | お口元気体操【再掲】 | 65歳以上の方が中心の概ね10名以上のグループに家庭でできる唾液腺マッサージ、お口の体操で誤えん予防講座の講師派遣及び介護予防講演会を実施します。 | | | | | 長寿支援課 |
| 6 | 介護者のための摂食えん下講座【再掲】 | 口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発、支援に取り組みます。 | | | | | 地域医療連携推進担当課 |
| 7 | 多様な社会参加への支援【再掲】 | 人生100年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取り組みます。 | | | | | 元気高齢者支援関係課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|---------------------------|-----------------------------|------|----|-------|-----|----|
| 高齢者の栄養指標（血清アルブミン値）【再掲】 | 血清アルブミン値 4.3g/dl以上の人の割合 | シニア期 | 男性 | 59.0% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 59.2% | | |
| 転倒予防【再掲】 | 1年間に転倒したことのある 高齢者の割合 | シニア期 | 男性 | 19.7% | 減らす | ② |
| | | | 女性 | 19.0% | | |
| よく噛んで食べる【再掲】 | よく噛んで食べる人の割合 | シニア期 | 男性 | 53.8% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 66.0% | | |
| 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる【再掲】 | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | シニア期 | 男性 | 28.0% | 増やす | ② |
| | | | 女性 | 52.9% | | |

出典 ①平成29年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果

②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

④ 女性の健康

女性は、男女共通の健康問題（がんや心疾患、脳血管疾患）以外にも、年齢とともに変化していく女性ホルモンの影響により、婦人科疾患や骨粗しょう症などライフステージによる女性特有の健康問題があります。

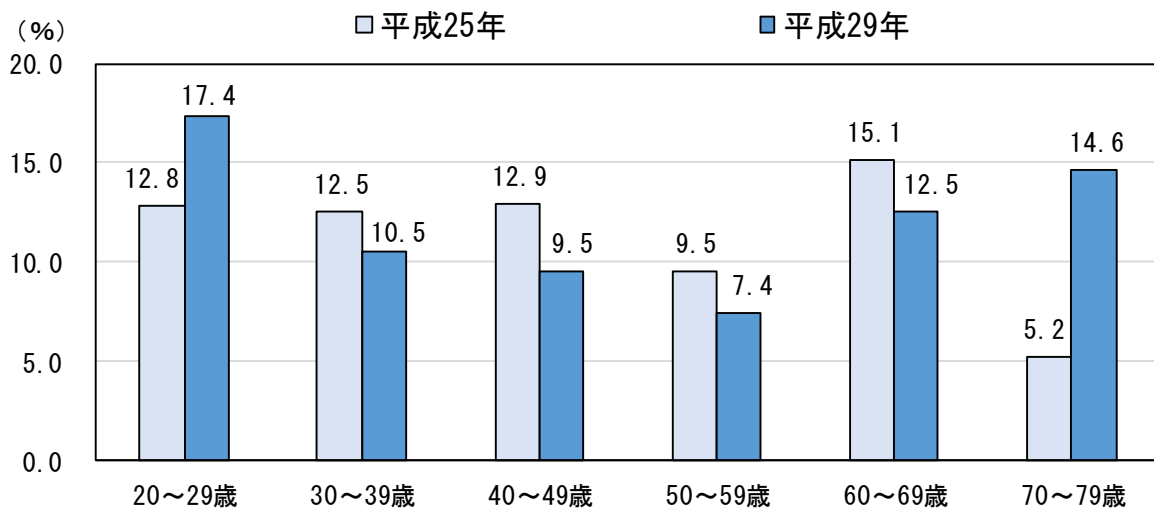
年齢に伴うからだの変化を知り、適正体重の維持や定期的な検診の受診など、適切な健康管理を心がけましょう。

現状と課題

●現状

〇BMIを平成25年と平成29年で比較すると、やせの女性は、20歳代と70歳代で増加しています【図表5-1-36】。

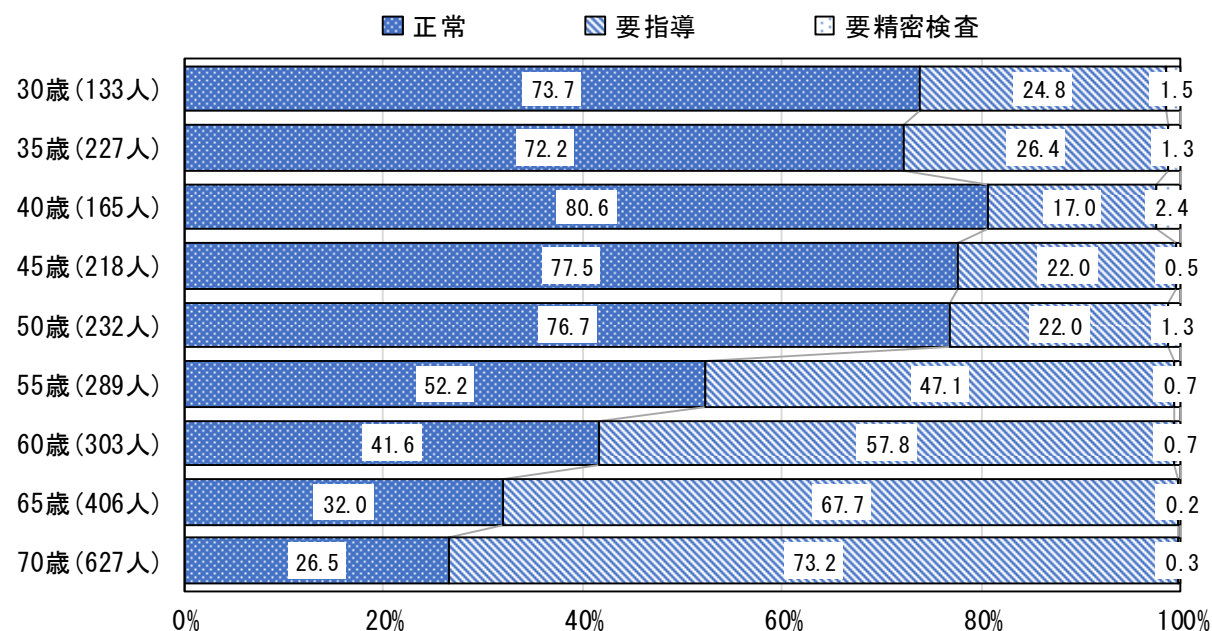
【図表5-1-36 女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合（年代別）〈北区〉】※再掲



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書

○骨粗しょう症は、加齢とともに増加傾向になりますが、北区の骨粗しょう症検診（節目検診）では、30歳、35歳の受診者のうち、要指導及び要精密検査の対象者が2割台半ばを超えています【図表5-1-37】。

【図表5-1-37 平成29年度骨粗しょう症検診結果（年代別）〈北区〉】



出典：平成29年度骨粗しょう症検診実施状況報告書

○乳がん、子宮がんの75歳未満年齢調整死亡率は、概ね横ばいで推移しています【P86、図表5-1-28】。

○乳がん検診受診率と子宮がん検診受診率は、いずれも区部平均を下回っています【P17、図表2-1-14、15】。

●課題

○やせは、妊娠・出産（低出生体重）への影響や、高齢期のフレイル（虚弱）にもつながる骨粗しょう症のリスクが高まります。

○がん検診の受診率向上など若い世代からの女性特有のがん対策の情報提供や啓発活動が必要です。

区民の行動目標

○年齢とともに変化していくからだの変化（女性ホルモンの影響）を理解しましょう。

○適切な量の食事と適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

○骨粗しょう症の検診を受けましょう。

○乳がん・子宮がんの検診を定期的に行いましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 女性特有の健康問題に関する普及啓発を推進します。
- 女性特有の健康問題に関する相談体制を充実します。
- 女性のがん検診受診率向上及びがん予防を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|------------------------|---|------|------------|-----|------|-------|
| 1 女性のための健康講座&相談【再掲】 | 女性の心身にわたる様々な悩みなどの相談を受けるため、女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。 | | | ➡ | | 健康推進課 |
| 2 骨粗しょう症検診 | 骨粗しょう症予防のため、カルシウムの多い食事や効果的な運動など、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。 | | | ➡ | | 健康推進課 |
| 3 乳がんキャンペーン事業【再掲】 | 乳がんの予防啓発として、乳がん自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のためのテキスト・ちらし・啓発グッズの配布をするとともに、講演会を実施します。 | | | ➡ | | 健康推進課 |



指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|-----------------|------------------------|----------|----|-------|-----|----|
| 適正体重を維持している【再掲】 | 肥満（BMI 25.0 以上）の人の割合 | 40～60 歳代 | 女性 | 19.8% | 減らす | ① |
| | やせ（BMI 18.5 未満）の人の割合 | 成人期～シニア期 | 女性 | 11.8% | 減らす | ② |
| 女性特有の疾患の予防 | 骨粗しょう症検診受診率 | 女性 | | 17.8% | 増やす | ③ |
| | 骨粗しょう症検診受診者の要指導・要精密検査率 | 女性 | | 49.3% | 減らす | |
| | 子宮がん検診受診率【再掲】 | 女性 | | 10.9% | 増やす | ④ |
| | 乳がん検診受診率【再掲】 | 女性 | | 16.1% | 増やす | |

- 出典 ①平成 29 年度北区特定健康診査受診結果
 ②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）
 ③平成 29 年度骨粗しょう症検診受診結果
 ④平成 30 年度東京都がん検診精度管理評価事業報告

視点(4) 健康を支え、守るための社会環境整備

① 地域における医療連携の推進

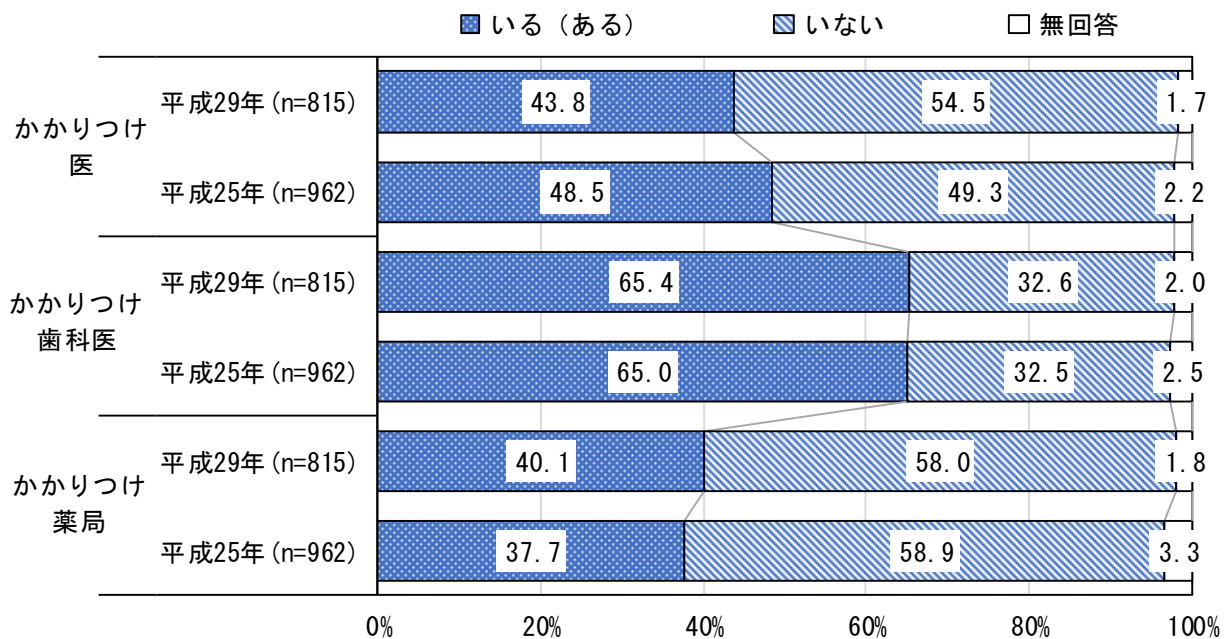
誰もが住み慣れた地域で、安心して生活ができることができるよう、高齢者、子ども、障害者、すべての区民の健康を支える地域医療の連携を推進します。

現状と課題

●現状

○平成 25 年と比較すると、大きな差はありませんが、かかりつけ歯科医がいる割合（65.4%）は、かかりつけ医がいる割合（43.8%）よりも 21.6 ポイント高くなっています【図表 5-1-38】。

【図表 5-1-38 かかりつけ医、歯科医、薬局の有無の推移〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書

○在宅療養の実現の可能性について、要介護認定を受けていない 65 歳以上の高齢者の 70.7%が「実現できない」としています。理由としては、「家族に負担をかけるから」や「在宅医療や在宅介護の仕組みがわからない」が大きな割合を占めています（出典：北区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画のためのアンケート調査結果報告書（平成 29 年 3 月））。また、区民が高齢者のために北区に求める重点施策としては、区民の意向は「介護が必要になったときの在宅療養支援の充実」が 21.5%と全体の 2 位となっています（出典：北区民意識・意向調査報告書（平成 30 年 8 月））。

● 課題

- 区民の健康管理を日常的に行う、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことの重要性やそれぞれの役割について、区民の理解を深める必要があります。
- 区民の在宅療養を推進するため、地域において医療、介護関係者及び関係団体が円滑に連携できる仕組みづくりをさらに推進していくことが必要です。



区民の行動目標

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局をもちましよう。

区と関係機関の取組みの方向性

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局の定着に向けた広報活動及び健診等を実施し定着を推進します。
- 地域の医療・介護関係者や関係団体との連携づくりを推進します。

区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-------------------------------------|---|--|--------|-----|------|----------------------|
| 1 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局の定着 | 住み慣れた地域で、安心して健康や病気に関する相談や治療が受けられるよう、かかりつけ医等の定着を推進します。 |  | | | | 健康推進課 地域医療連携推進担当課 |
| 2 多職種連携研修会及び顔の見える連携会議の実施 | 地域の医療・介護関係者や関係団体との連携づくりを推進します。 |  | | | | 地域医療連携推進担当課 |


指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | | 現状値 | 方向 | 出典 |
|-----------------------|------------------------|------|----|-------|-----|----|
| かかりつけ医の有無 | かかりつけ医がいる 人の割合 | 成人期～ | 男性 | 43.1% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 44.3% | | |
| かかりつけ歯科医の有無 | かかりつけ歯科医がいる 人の割合 | 成人期～ | 男性 | 58.7% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 70.3% | | |
| かかりつけ薬剤師・薬局の有無 | かかりつけ薬剤師・薬局 がある人の割合 | 成人期～ | 男性 | 37.4% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 42.2% | | |
| 多職種連携研修会等への 参加者の拡大 | 研修会や会議の参加者数 | | | 423人 | 増やす | ② |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

②地域医療連携推進担当課調べ（平成 29 年度）

② 地域のつながりと健康づくり

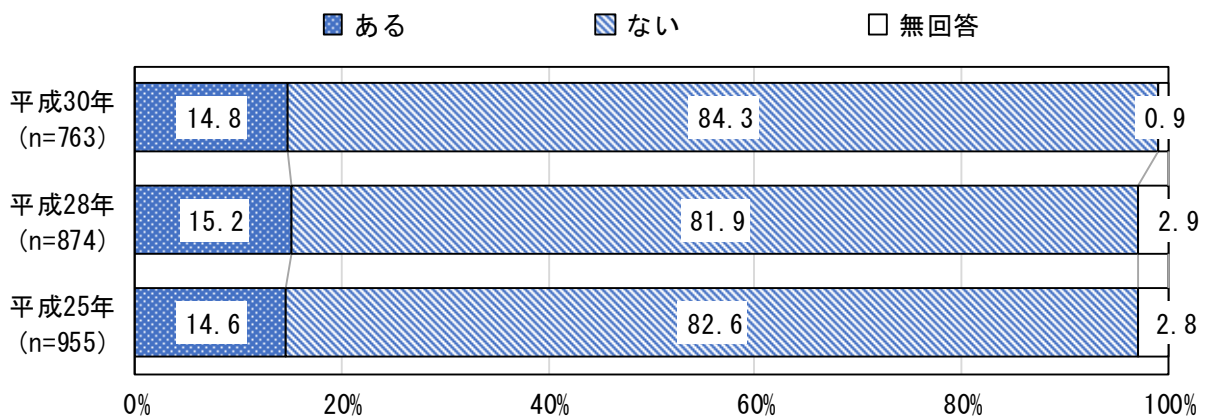
地域のつながりが、その地域の健康度を高めるということがわかっています。地域の活動に積極的に参加し、お互いの信頼関係やネットワークを強めましょう。

現状と課題

●現状

○区政参画または地域活動に参加したことがある人は1割台半ば【図表 5-1-39】となっています。参画しない理由は、「家事や仕事が忙しく時間がない」「参加・活動するきっかけがない」が大きな割合を占めています【図表 5-1-40】。

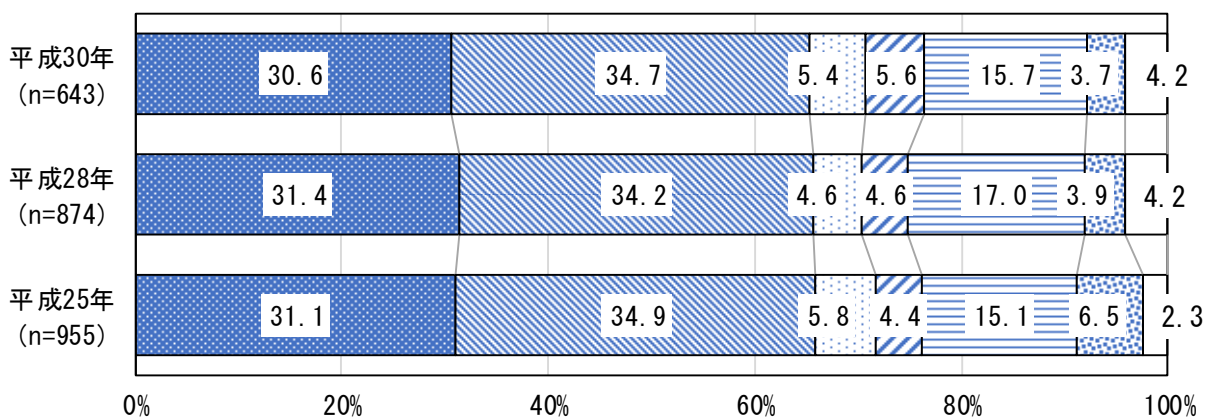
【図表 5-1-39 区政参画等の状況〈北区〉】



出典：北区民意識・意向調査

【図表 5-1-40 区政参画等しない理由〈北区〉】

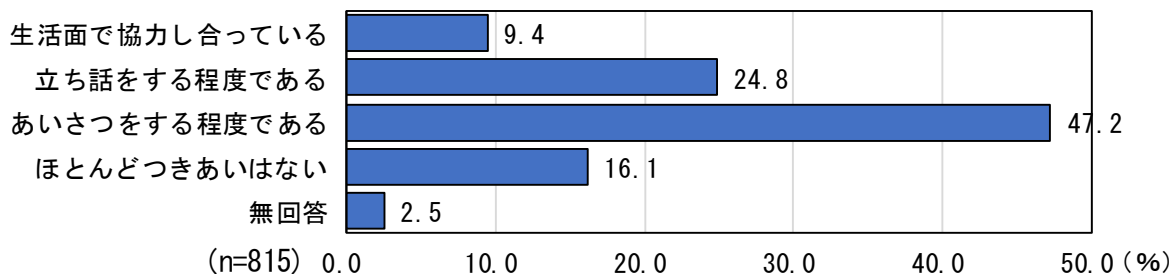
参加・活動するきっかけがない
 家事や仕事が忙しく時間がない
 参加・活動したいが情報がない
 参加したいと思う活動がない
 興味がない
 その他
 無回答



出典：北区民意識・意向調査

○近所付き合いの程度は、あいさつをする程度の人が 47.2%と最も多く、ほとんどつきあいはない人は 16.1%となっています【図表 5-1-41】。

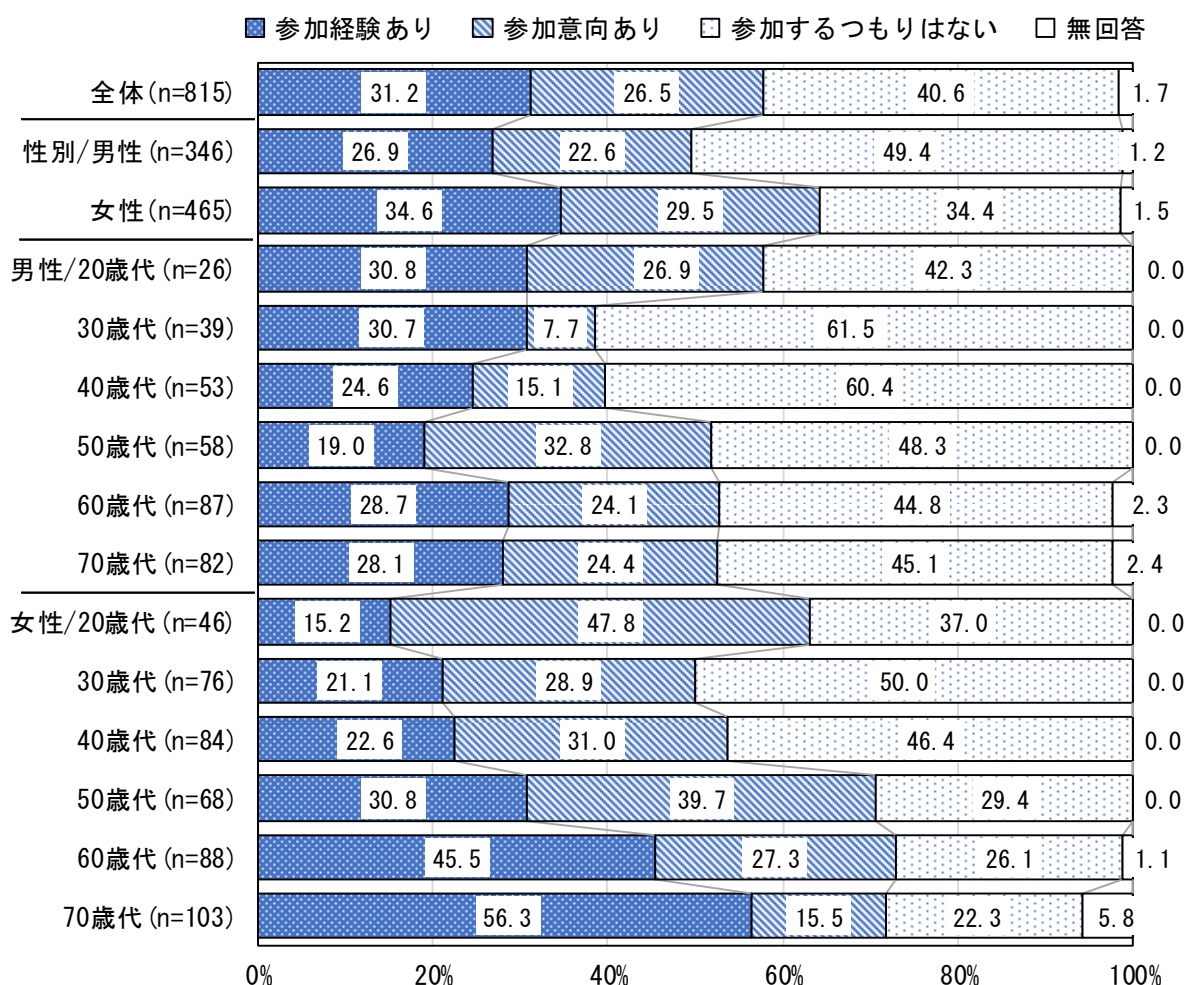
【図表 5-1-41 近所付き合いの程度〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

○地域や職場での健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況について、「参加経験あり」の割合は、年齢が上がるほど高くなっています。また、60 歳代・70 歳代では、女性より男性の方が低くなっています【図表 5-1-42】。

【図表 5-1-42 健康や運動に関するグループ、趣味の会への参加状況について
(性・年代別)〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

●課題

- 「住民相互の信頼感が高く、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康が良い」と言われています。区民から地域活動等への参加を促進するきっかけづくりや情報提供が求められています。
- 「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けて、区民が「支え手」と「受け手」に分かれるのではなく、すべての区民が役割を持って支えあい、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成することが重要です。
- 社会参加は、脳機能を使ったり、身体活動量を増やすことで、高齢者のフレイル予防の効果も期待できることから、多様な活動・活躍の場の創出に取り組んでいく必要があります。



区民の行動目標

- 自分の住む地域とのつながりを持ちましょう。
- 健康や運動、趣味等の活動に主体的に関わりましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 世代を超えた人々が主体的にまちづくりに取組み、地域で支えあうことで、人が育ち、まちが育つ「地域のきずなづくり」を推進します。
- 社会参加のきっかけづくりになる取組みを推進します。
- 健康づくりに係る人材育成を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---------------------|---|------|------------|-----|------|-------|
| 1 地域のきずなづくり推進プロジェクト | 毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めており、第1週の土日には町会・自治会、青少年地区委員会が主催する「ふるさと北区区民まつり」が開催されています。また、地域の団体同士が互いに活動内容を理解し、情報交換をすることで、今まで以上に地域での連携を深めるきっかけを作るために「地域円卓会議」を開催しています。 | | | | | 地域振興課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|-------------|---|------|------------|---|---|------------------|
| 2 | 多様な社会参加への支援 | 人生 100 年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取り組めます。 | | | |  | 元気高齢者 支援関係課 |
| 3 | ことぶき大学 | 区内在住・在勤の 60 歳以上の方を対象とした講座を開催します。テーマは生活・健康・文学・音楽・時事問題等幅広く設定し、高齢者の学習の場や生きがいつくりの場を提供します。 | | | |  | 生涯学習・ 学校地域連携課 |
| 4 | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | | | |  | 長寿支援課 |
| 5 | ご近所体操教室【再掲】 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | | | |  | 長寿支援課 |
| 6 | 北区健康づくり応援団 | 区民の主体的な健康づくりを応援する人材・団体として、北区さくら体操指導員及び北区楽しい食の推進員等の養成、健康づくりグループの育成支援を行います。 | | |  | | 健康推進課 |



指標

| 項目 | 指標名 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|-----------------------|--|-------|-----|----|
| 自分の住む地域とのつながりをもつ | 隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合 | 9.4% | 増やす | ① |
| 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | 31.2% | 増やす | ① |
| 区民の健康づくりを支援する人材の養成 | 北区健康づくり応援団（北区さくら体操指導員・北区楽しい食の推進員）として活動している人数 | 120人 | 増やす | ② |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

②健康推進課調べ（平成30年度）

分野2 健やか親子

「健やか親子21（第2次）」では、10年後に目指す姿を「すべての子どもが健やかに育つ社会」として、すべての国民が地域や家庭環境等の違いにかかわらず、同じ水準の母子保健サービスが受けられることを目指しています。

北区では、安心して子どもを産み育てることができるよう妊娠・出産・子育てを切れ目なく支援していくことで、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現に向けて取り組んでいきます。

視点(5) 安心できる妊娠・出産の支援

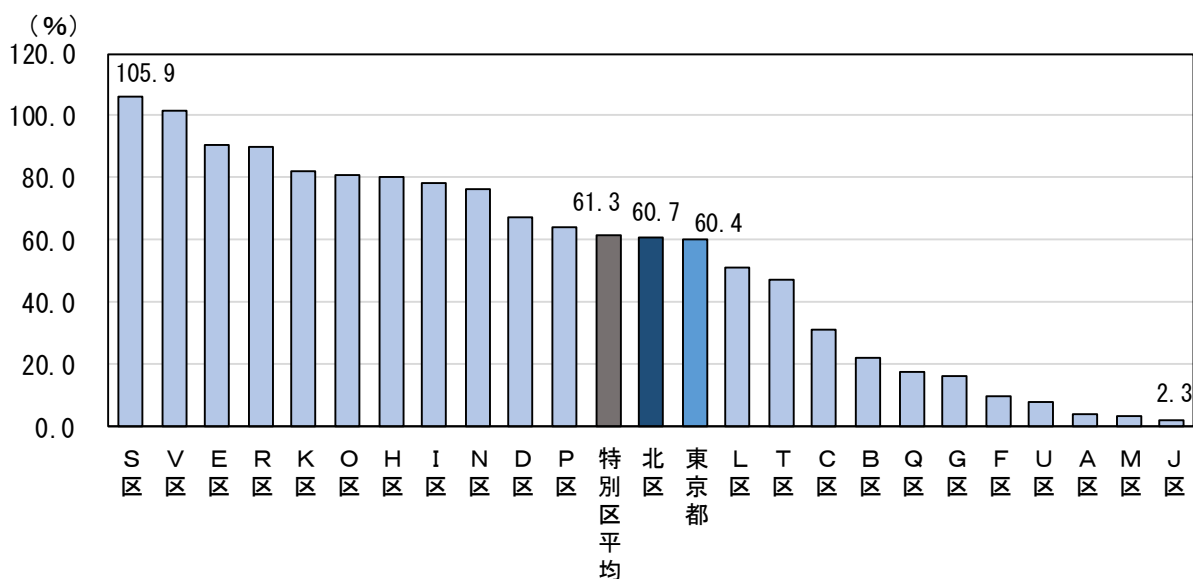
妊娠中の様々な不安を軽減し安心して出産を迎えるために、妊婦健康診査を受けましょう。

現状と課題

●現状

○安心して妊娠・出産に臨めるよう、妊婦本人を対象に妊婦面接を実施しています。北区の妊婦面接相談率は60.7%で、東京都全体の妊婦面接相談率の60.4%と同水準になっています【図表5-2-1】。北区では平成28年1月から全妊婦を対象とした妊婦面接「はぴママたまご面接」を開始しており、平成26年度の妊婦面接相談率20.7%から大幅に上昇しています。妊婦全員の面接には至っていませんが、電話で連絡をとるなど、妊婦全員の状況把握に努めています。

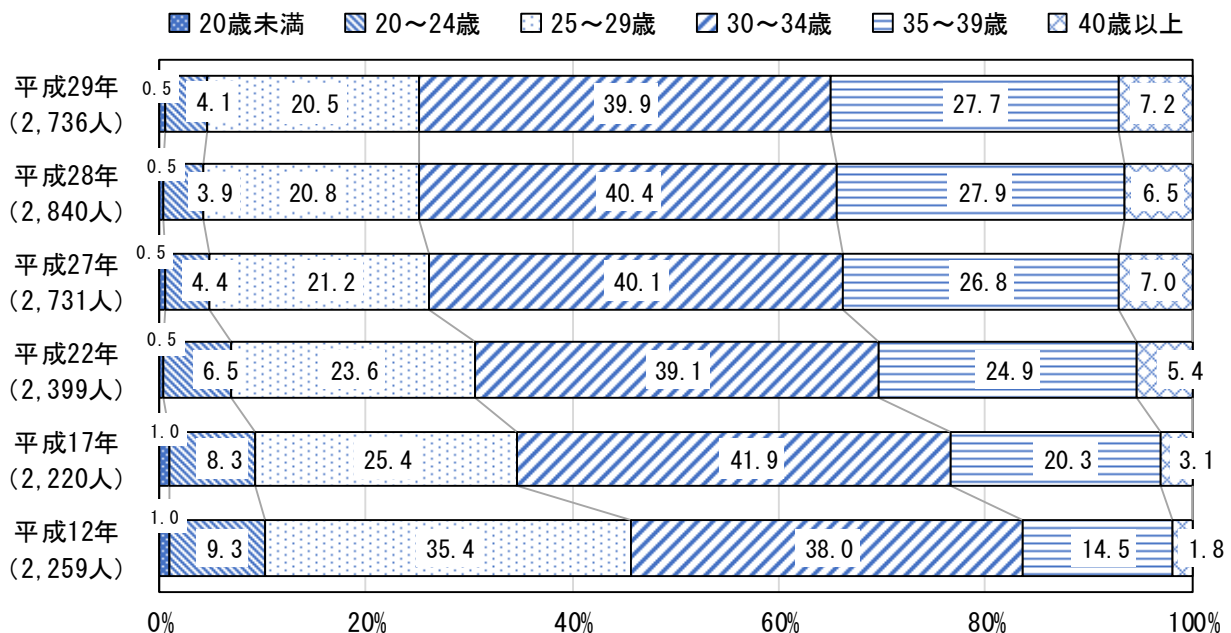
【図表5-2-1 妊婦面接相談率（平成28年度実績）〈23区・特別区平均・東京都〉】



出典：東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課「母子保健事業報告年報 平成29年度版」

○北区でも出産年齢の高年齢化が進行しており、平成 29 年の母の年齢階級別出生数は、30～34 歳の割合が 39.9%と最も高く、次いで 35～39 歳の割合が 27.7%となっています【図表 5-2-2】。

【図表 5-2-2 母の年齢階級別の出生総数に占める割合の推移〈北区〉】



出典：北区保健所「衛生統計」

○積極的に育児をしている父親の割合は、国が 59.7%（厚生労働省母子保健課調査、平成 28 年度）、北区が 74.7%（平成 29 年度乳幼児健康診査受診者アンケート）と、国より北区の方が高くなっています。

○平成 29 年度の乳幼児健康診査受診アンケートによると、北区で妊娠中に喫煙をしていた人は 0.3%、妊娠中に飲酒をしていた人は 0.4%となっています。また、育児期間中に喫煙している割合は、母親が 0.9%、父親が 27.9%となっています。

●課題

○妊婦面接などにより、安心して妊娠・出産に臨めるようにする必要があります。

○出産年齢の高年齢化が進行していますが、リスクが高まるため、早めに届け出て、確実に健診を受ける必要があります。

○両親がともに妊娠・出産後の心と体の変化を理解し、子どもを産み、育てるための準備をする必要があります。

○たばこは出産についてのリスクを高めるだけでなく、乳幼児突然死症候群とも関係するため、母親だけでなく周囲の人も妊娠・育児期間中は禁煙する必要があります。

○アルコールは胎児の発育などに悪影響を与えるため、妊娠・授乳中の飲酒はやめる必要があります。



区民の行動目標

- 妊娠したら、すぐに母子健康手帳の交付とはぴママたまご面接を受けましょう。
- 妊婦健康診査を受け、日頃の健康管理に気をつけましょう。
- 両親がともに、妊娠・出産について学びましょう。
- 胎児の時から子どもをたばことアルコールの害から守りましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 妊産婦への心身両面からの支援を強化します。
- 妊娠届と面接から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つとともに、必要な場合は、関係機関とも連携して支援を推進します。
- 妊娠・出産について学ぶ機会の提供を推進します。
- 妊娠中・育児期間中の母親、家族の喫煙防止教育を推進します。
- 妊娠中や授乳中のアルコールに関する保健相談を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---|--|------|------------|-----|------|-------|
| 1 重点 子育て世代包括支援センター事業（はぴママたまご面接） | すべての妊婦を対象に母子健康手帳交付時、保健師等がはぴママたまご面接を実施し、相談や支援プランの策定を行います。 | | | | | 健康推進課 |
| 2 重点 妊婦健康診査 | 公費負担による妊婦健康診査を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 3 重点 はぴママ学級、パパになるための半日コースにおける啓発・指導 | 妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、地域での子育て仲間を作ることを目的に実施します。 | | | | | 健康推進課 |


指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|--------------|---------------------|-----------|-------|-----|----|
| 妊娠・出産 | はぴママたまご面接を受けた妊婦の割合 | | 60.7% | 増やす | ① |
| | 妊娠・出産について満足している人の割合 | | 92.1% | 増やす | ② |
| たばこを吸わない【再掲】 | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | 0.3% | 0% | ② |
| お酒を飲まない【再掲】 | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | 0.4% | 0% | ② |

出典 ①母子保健事業報告年報 平成29年度版

②乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度）

視点(6) 次世代の健やかな発育・発達と家族への支援

① 子育て家庭への支援

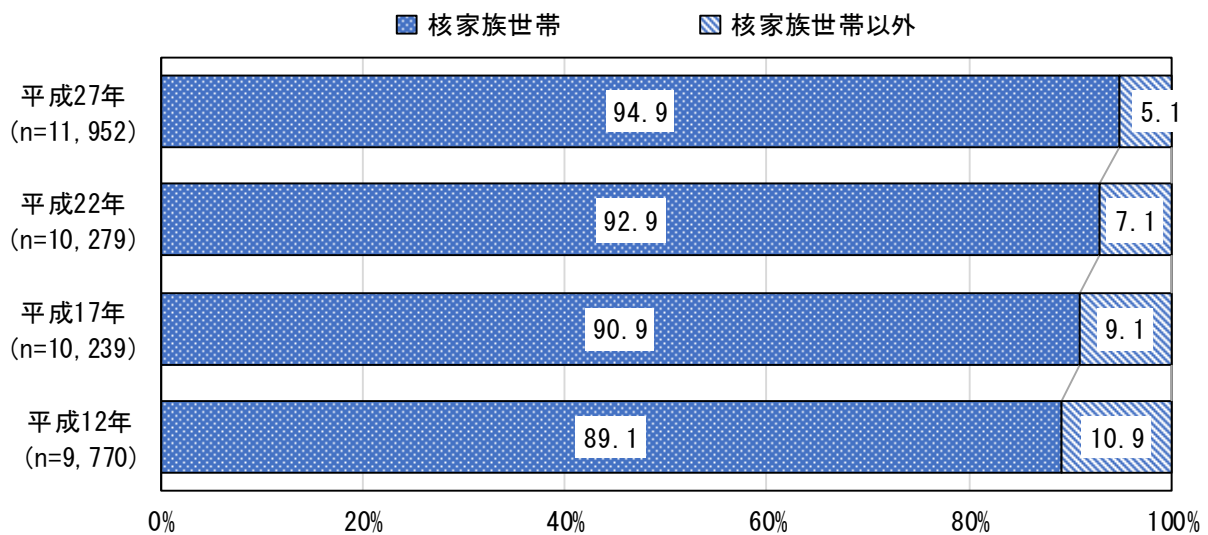
核家族化が進み子育て環境が変化する中、子育てに関する悩みを持つ家庭が増えています。社会全体で子育てを支援し、子どもたちの健やかな成長をサポートしていきましょう。

現状と課題

●現状

○北区における6歳未満児童がいる核家族世帯の割合は年々増加しており、子育て世代の核家族化が進んでいます【図表 5-2-3】。

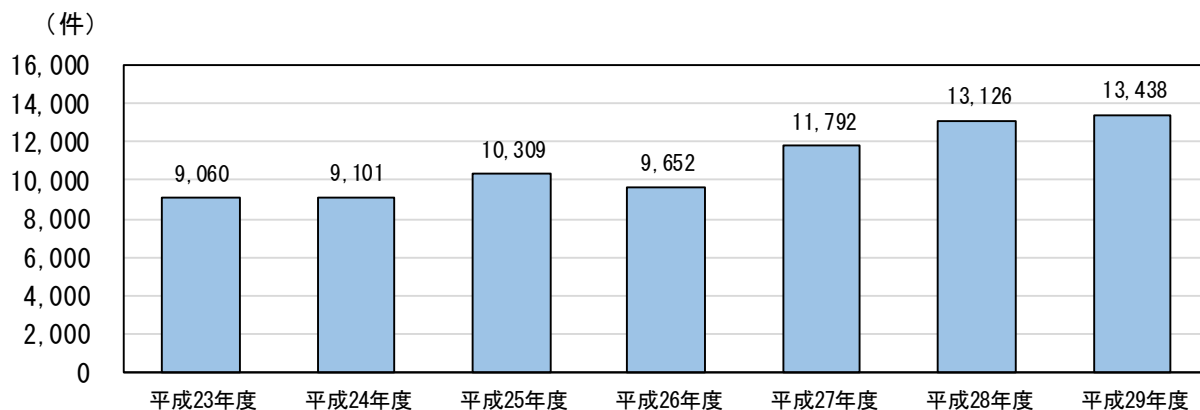
【図表 5-2-3 6歳未満児童がいる核家族世帯の割合の推移〈北区〉】



出典：総務省統計局「国勢調査」

○北区では、主に子ども家庭支援センターで子育て・家庭の悩みなどの相談を受け付けていますが、その件数は増加傾向にあります【図表 5-2-4】。

【図表 5-2-4 子ども家庭支援センターにおける相談等対応数[※]の推移〈北区〉】



※虐待・養育困難ケースを含む延べ件数

出典：北区「事務事業の概要と現況」

●課題

- 核家族化の進行により祖父母の支援を受けることが困難となっていることから、子育ての負担軽減のために、適切なサービスを利用することも必要です。
- 子育て・家庭の悩み（虐待・養育困難ケースを含む）などの相談件数は増加傾向で、親が育児不安や子育てのストレスを一人で抱え込み、産後うつに陥らないよう、周囲の人や地域がサポートしていく必要があります。

区民の行動目標

- 子育てサービスも利用しながら、ゆとりをもって子育てしましょう。
- 子育ての悩みは一人で抱え込まないようにしましょう。
- 子どもの成長をみんなで見守りましょう。
- 乳幼児健康診査を受けましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 乳幼児とその家族への心身両面からの支援を強化します。
- 乳幼児健康診査等で発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見に努め、必要な乳幼児へは医療や早期の療育につなげられるよう、家族の支援を推進します。
- 新生児訪問や乳幼児健康診査などで支援の必要な家庭を把握し、育児支援、虐待予防の取組みを推進します。
- 児童虐待の予防や早期発見に向けて、関係機関との連携を強化します。



区的主要な取り組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---|--|------|------------|-----|------|-------------|
| 1 重点 産前産後サポート事業 (産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業) | 出産前後の母親の心身の疲労や出産直後の悩み、育児不安等の軽減をはかるための事業を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 2 重点 子育て世代包括支援センター事業 (はぴママひよこ面接) | 生後6か月までの産婦を対象に、はぴママひよこ面接を実施し、情報提供等を行います。 | | | | | 子ども家庭支援センター |
| 3 重点 みんなで育児応援プロジェクト | 多世代が育児に関われる環境づくりを推進し、子育て支援の輪を広げていくため、父親向けの講座及び母親向け、祖父母世代向けの講座を実施します。 | | | | | 子ども未来課 |
| 4 重点 乳幼児健康診査【再掲】 | 乳幼児を対象に健康診査、保健指導等を行います。 | | | | | 健康推進課 |



指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|------------|----------------------------|-------------|-------|-----|----|
| 育児参加 | ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合 | 1歳6か月児健診来所者 | 93.0% | 増やす | ① |
| | | 3歳児健診来所者 | 92.1% | | |
| | 父親の育児参加の割合 | 乳幼児健診来所者 | 74.7% | 増やす | |
| | | 3か月児健診来所者 | 74.3% | | |
| | | 1歳6か月児健診来所者 | 77.7% | | |
| | | 3歳児健診来所者 | 71.9% | | |
| 乳幼児健康診査の受診 | 乳児健康診査受診率 | 3～4か月児 | 94.1% | 増やす | ② |
| | 1歳6か月児健康診査受診率 | 1歳6か月児 | 93.6% | | |
| | 3歳児健康診査受診率 | 3歳児 | 93.5% | | |

出典 ①乳幼児健康診査受診者アンケート (平成29年度)

②母子保健事業報告 (平成29年度)

② 次世代の健康

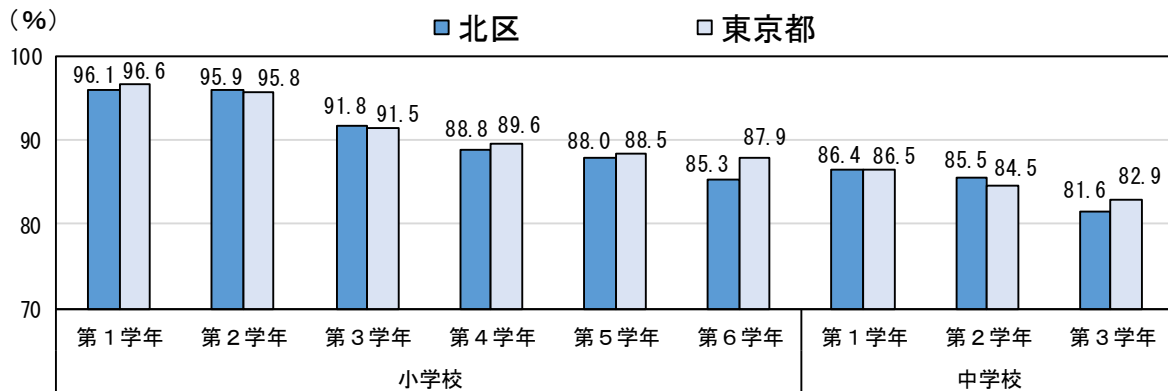
生涯を通じて心身ともに健康的な生活を送るために、子どもの頃から食事や運動などの生活習慣を整えていきましょう。

現状と課題

●現状

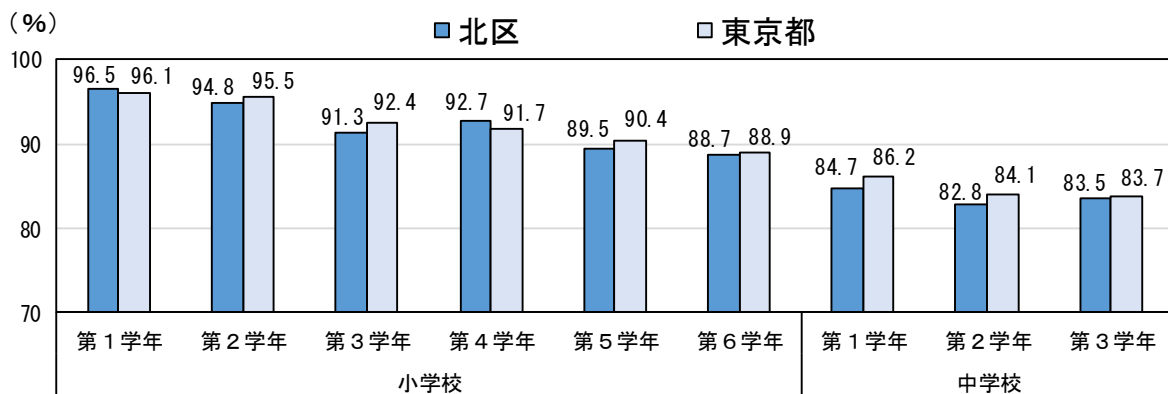
○毎日朝食を食べている小中学生の割合は、男女とも学年が上がるほど減少傾向になっています【図表 5-2-5、6】。

【図表 5-2-5 毎日朝食を食べている男子（学年別）〈北区・東京都〉】



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

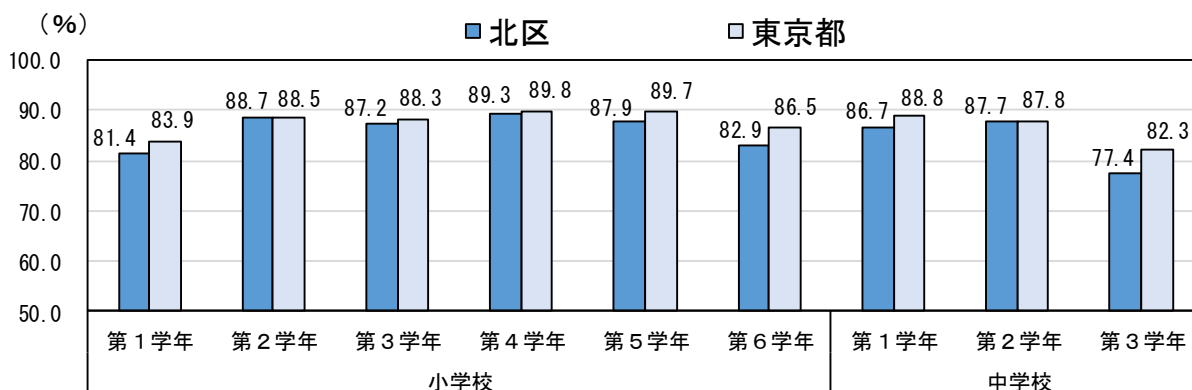
【図表 5-2-6 毎日朝食を食べている女子（学年別）〈北区・東京都〉】



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

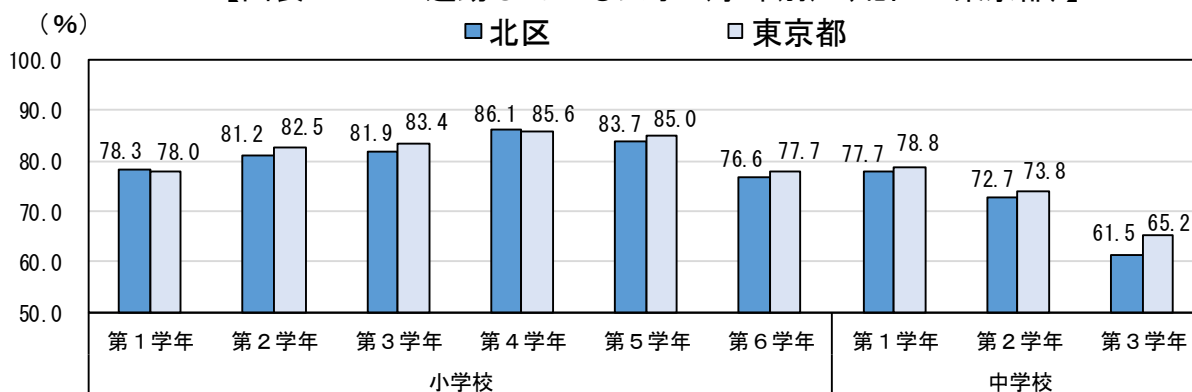
○運動している（「毎日」と「ときどき」を含む）小中学生の割合は、男女とも小学校では4年生以降、中学校でも、学年が上がるほど減少傾向となっています【図表 5-2-7、8】。

【図表 5-2-7 運動している男子（学年別）〈北区・東京都〉】



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

【図表 5-2-8 運動している女子（学年別）〈北区・東京都〉】



出典：平成 29 年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

○不慮の事故で亡くなった北区の子ども（0歳～4歳）の人数は、平成 20 年から平成 29 年の 10 年間で、4 人となっています（出典：北区保健所「事業実績報告」）。

○1歳6か月までに麻疹・風しんの予防接種を終了している児の割合は、国が 96.0%（厚生労働省「麻疹・風しん予防接種の実施状況」（平成 29 年度））、北区が 97.2%（平成 29 年度予防接種実績）と、北区は国を上回っています。

●課題

- 学年が上がるとともに、朝食を食べない子どもが増えています。朝食を食べないことは、日中の集中力や活動量の低下につながります。
- 小中学生では、それぞれ学年が上がると、習慣的な運動が減っています。運動不足は、肥満、やせなど思春期から成人期の健康課題につながりやすくなります。
- 発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことが、事故予防の上で必要です。
- 乳幼児がかかると重症化しやすい病気もあるため、予防接種は計画的に受けることが必要です。




区民の行動目標

- 朝食から1日の健やかな生活リズムをつくりましょう。
- 全身を使った遊びや定期的な運動を身につけましょう。
- 子どもが自らの健康に関心を持つよう働きかけましょう。
- 子どもの事故を防ぐために、家の中の安全点検をしましょう。
- 子どものいのちを守るために、予防接種を受けましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 子どもの食生活の重要性について普及啓発を推進します。
- 健康と運動の大切さについて普及啓発を推進します。
- 乳幼児の事故予防について、注意喚起を強化します。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底します。

区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|--------------------------------------|--|---|--|---|------|-------|
| 1 家庭教育力向上プログラム(家でやっておきたい10の大切なこと) | 「保幼小接続期カリキュラム」を家庭向けに再編集したリーフレットを作成し、小学校入学前に身に付けたい生活習慣等の周知を図ります。 |  | |  | | 教育政策課 |
| 2 家庭教育力向上プログラム(生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～) | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | |  | | | 教育政策課 |

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|---------------------------|--|------------|-----|------|-------|
| 3 | 乳幼児健康診査等における 事故予防の普及啓発 | 乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。 | | | | 健康推進課 |
| 4 | 予防接種 | 麻しんや風しん等感染の恐れがある疾病の発生及びまん延を予防するために、定期予防接種を実施します。 | | | | 健康推進課 |

指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|-------------|--|-----------------|-------|-------|-----|---|
| 毎日朝食を食べる | 毎日朝食を食べている 子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 85.3% | 増やす | ① |
| | | | 女子 | 88.7% | | |
| | | 中学3年生 | 男子 | 81.6% | | |
| | | | 女子 | 83.5% | | |
| 毎日運動をしている | 毎日運動している 子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 48.6% | 増やす | ① |
| | | | 女子 | 30.2% | | |
| | | 中学3年生 | 男子 | 58.7% | | |
| | | | 女子 | 47.4% | | |
| 適正体重を維持している | 肥満者の割合 | 小学6年生・ 中学3年生 | 男子 | 1.8% | 減らす | ② |
| | | | 女子 | 1.2% | | |
| いのちを守る | 子どもの不慮の事故死の 人数 | 0歳～4歳 | 0人 | 0人 | ③ | |
| | 1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン 第1期の予防接種を終了している児の割合 | | 97.2% | 増やす | ④ | |

出典 ①平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

②平成29年度定期健康診断疾病異常調査

③北区保健所「平成29年度事業実績報告」

④平成29年度予防接種実績

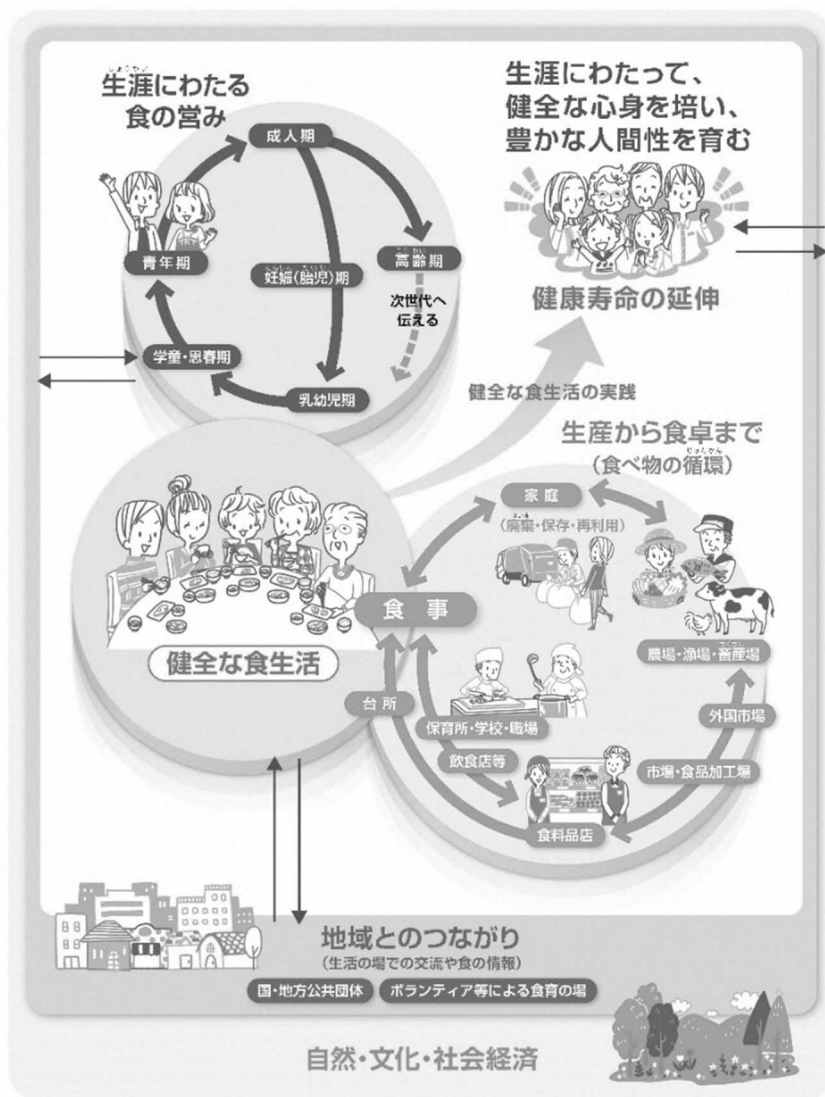
分野3 食育の推進

※分野3の『食育の推進』は「北区食育推進計画」として位置づけています。

国が平成28年度に策定した「第3次食育推進基本計画」を基本として、本計画において、「北区食育推進計画」を改定します。

北区では、野菜の積極的な摂取につながる取組みを推進し、健康寿命の延伸に努めていきます。

第3次食育推進計画「食育の環」



視点(7) 健康寿命の延伸につながる食育

健康寿命の延伸のために主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識し、栄養バランスに配慮した食事をとること、特に野菜の積極的な摂取につながる食育を推進します。

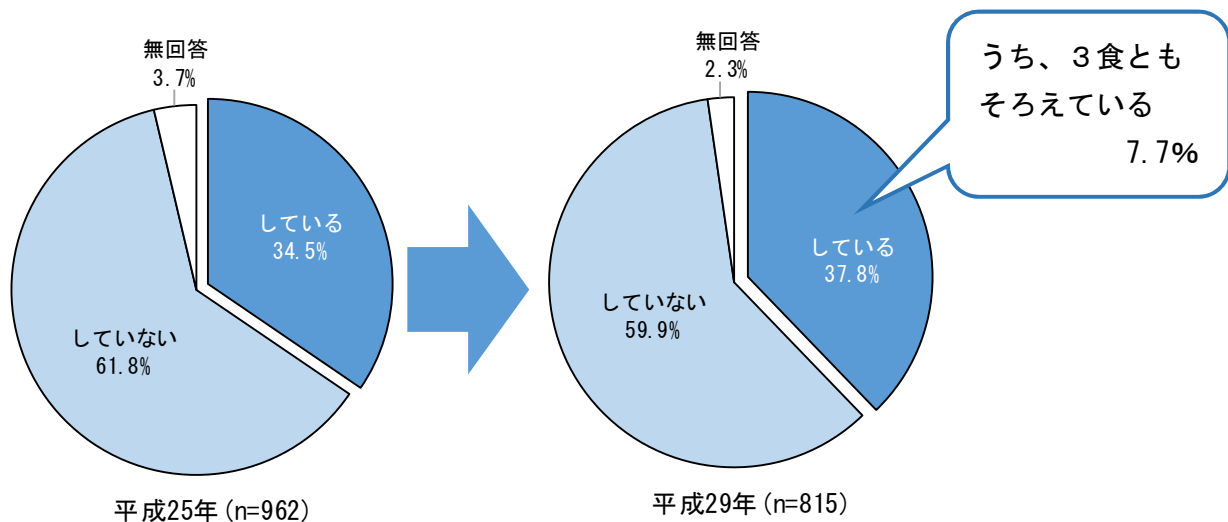
現状と課題

●現状

○主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしている人は増加傾向【図表 5-3-1】にありますが、まだ 37.8%と全体的に低く、男女別でみると男性の方が低くなっています。また、年代別でみると、成人期の方がシニア期よりも低くなっています（出典：健康づくりに関する意識・意向調査（平成 30 年 3 月））。

※再掲

【図表 5-3-1 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をしている人の割合〈北区〉】

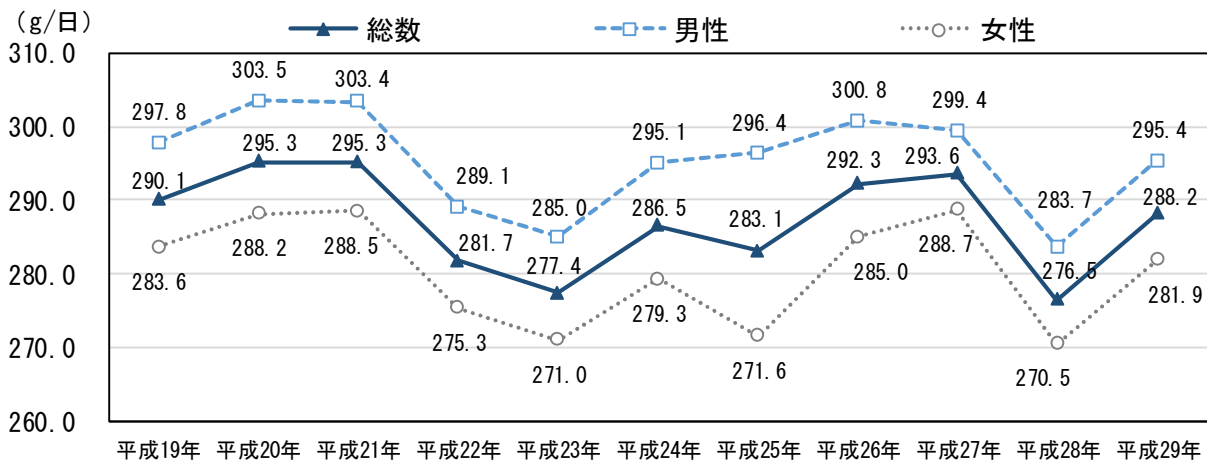


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書

○野菜を多くとる食生活をしている人は 78.4%と、国と比較して低くなっています。また、性・年代別でみると、男女とも野菜を多くとる食生活をしている人は高くなっていますが、男性 70 歳代（62.2%）では 6 割強と他の年代と比較して低くなっています。

○「健康日本21（第二次）」の目標値である野菜摂取量の平均値は350g（5皿分）ですが、平成19年以降、概ね横ばいで、平成29年の国の野菜摂取量の平均値は288.2g（男性295.4g、女性281.9g）≒約4皿分となっています【図表5-3-2】。また、北区では約7割が140g（2皿分）以下で、特に男性は女性よりさらに少なく、野菜の摂取量が不足しています【P22、図表2-2-4】。

【図表5-3-2 野菜摂取量の平均値の推移（20歳以上）〈国〉】※再掲



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成28年）」

●課題

- 健康的な食生活の基本である主食・主菜・副菜のそろった食事を、ほぼ毎日そろえている人が少なく、必要な栄養素の摂取不足が懸念されます。
- 国の野菜摂取量の目標5皿分（350g）を摂取できている人が著しく少なく、野菜摂取量が大きく不足しています。

区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 「食」に対する理解を深め、食生活を見直してみましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 10食品群のチェックシートを活用して、健全な食生活への取組みを推進します。
- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--------------------------------|--|------|------------|-----|------|------------------|
| 1 | 健康寿命の延伸につながる食育 | 地域行事や高齢者あんしんセンターにおける講座など、様々な機会に、10 食品群チェックシートの活用や、健康をテーマとした食育を実施します。 | | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |
| 2 | 食生活改善普及運動（9月）に合わせた普及啓発 | 「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少とともに、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を図るため、啓発物を活用して普及啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 3 | 重点 野菜摂取量を増やすための普及啓発【再掲】 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係機関が一体となって取り組みます。 | | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |
| 4 | 北区楽しい食の推進員による普及啓発【再掲】 | 児童館や高齢者あんしんセンター等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 5 | 調理保育（保育園で育てた野菜等の調理）【再掲】 | 保育園で育て、実った収穫物（ミニトマト、きゅうり、なす、ジャガイモ、柿など）を利用した園児参加の調理や、ホットプレートなどによるクッキーづくりを行います。 | | | | | 保育課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|------------------------|-------------------------------|----------|-----|-------|-----|---|
| 食育への関心 | 健康寿命の延伸につながる食育に関心がある人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 37.9% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 48.4% | | |
| 主食・主菜・副菜がそろった食事をする【再掲】 | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 | 27.7% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 37.8% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 35.6% | | |
| | | | 女性 | 54.2% | | |
| 野菜の摂取量を増やす【再掲】 | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 | 68.5% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 87.2% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 64.4% | | |
| | | | 女性 | 86.3% | | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

コラム

10食品群を毎日食べて、老化を遅らせよう！

協力：一般社団法人全国食支援活動協力会理事 熊谷修氏

10食品群を毎日取ることで、摂取した栄養素や機能性成分のどれもが体内で効率よく機能し栄養状態が良くなり、老化を遅らせることができます。1日3食均等に、多様性のある食事を取りましょう。

毎日食べたい10食品群

この10食品群をまんべんなく食べることが、新型栄養失調予防に役立ちます。

| | | | | | |
|---------------|--|---|----------------|---|---|
| 肉 | 適度に脂ののったおいしいお肉がおすすめです。 牛・豚・鶏などバランスよく。 |  | 大豆・大豆製品 | 豆腐や納豆など手軽に食べられるたんぱく源です。 抗酸化物質も豊富です。 |  |
| 魚介 | 魚のほか、いか、たこ、貝類も含まれます。保存がきく缶詰などもおすすめです。 |  | 緑黄色野菜 | ビタミン、ミネラルの供給源です。 冷凍野菜なども活用して、毎食食べたい食品です。 |  |
| 卵 | たんぱく質食品の王様です。 1日1個食べたい食品です。 |  | 海藻 | ミネラルの宝庫です。 わかめや海苔など、乾物を利用すると手軽に摂り入れられます。 |  |
| 牛乳・乳製品 | 骨を作るだけでなく、血圧を安定させるはたらきもあります。 料理に使うのもおすすめです。 |  | いも | 糖質とビタミン類が豊富です。 他の食材と組み合わせ、毎日の習慣に。 |  |
| 油脂 | 油脂は効率のよいエネルギー源です。 油を調理に使うとメニューの幅も広がります。 |  | 果物 | ビタミンCだけでなく、カリウムなどのミネラル類も豊富です。 旬の味を楽しみましょう。 |  |

視点(8) 子どもと若い世代を中心とした食育

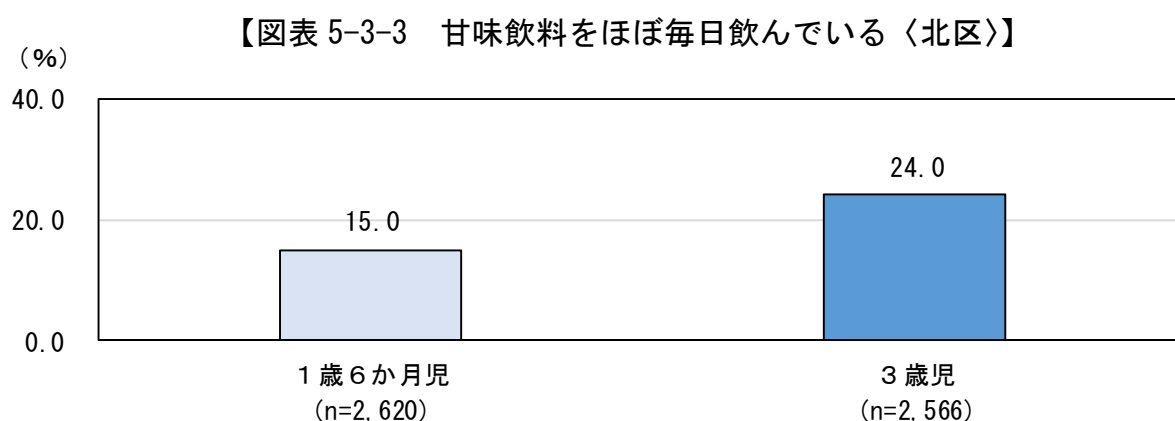
子どもの頃からの食習慣は、将来の健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながります。一度乱れた食習慣は、改善が困難となり、将来、生活習慣病にかかる可能性も高まるため、生活習慣の形成途上にある子どもの食育を推進します。

また、食に関する意識が低く、栄養の偏った食生活等の課題の多い20歳代、30歳代の若い世代を中心とした食育を推進します。

現状と課題

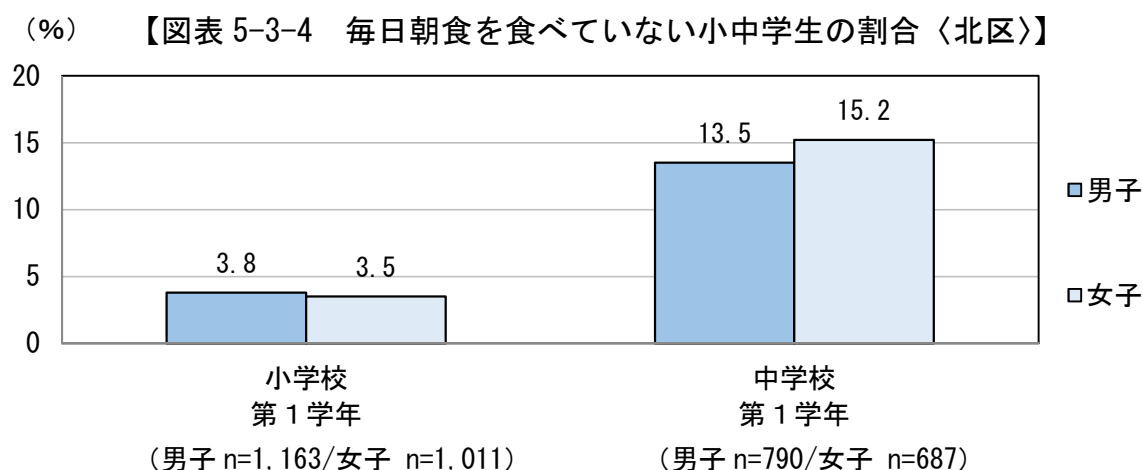
●現状

○甘味飲料をほぼ毎日飲んでいる乳幼児の割合は、1歳6か月児で15.0%、3歳児で24.0%となっています【図表5-3-3】。



出典：1歳6か月児及び3歳児歯科健診受診者アンケート（平成29年度）

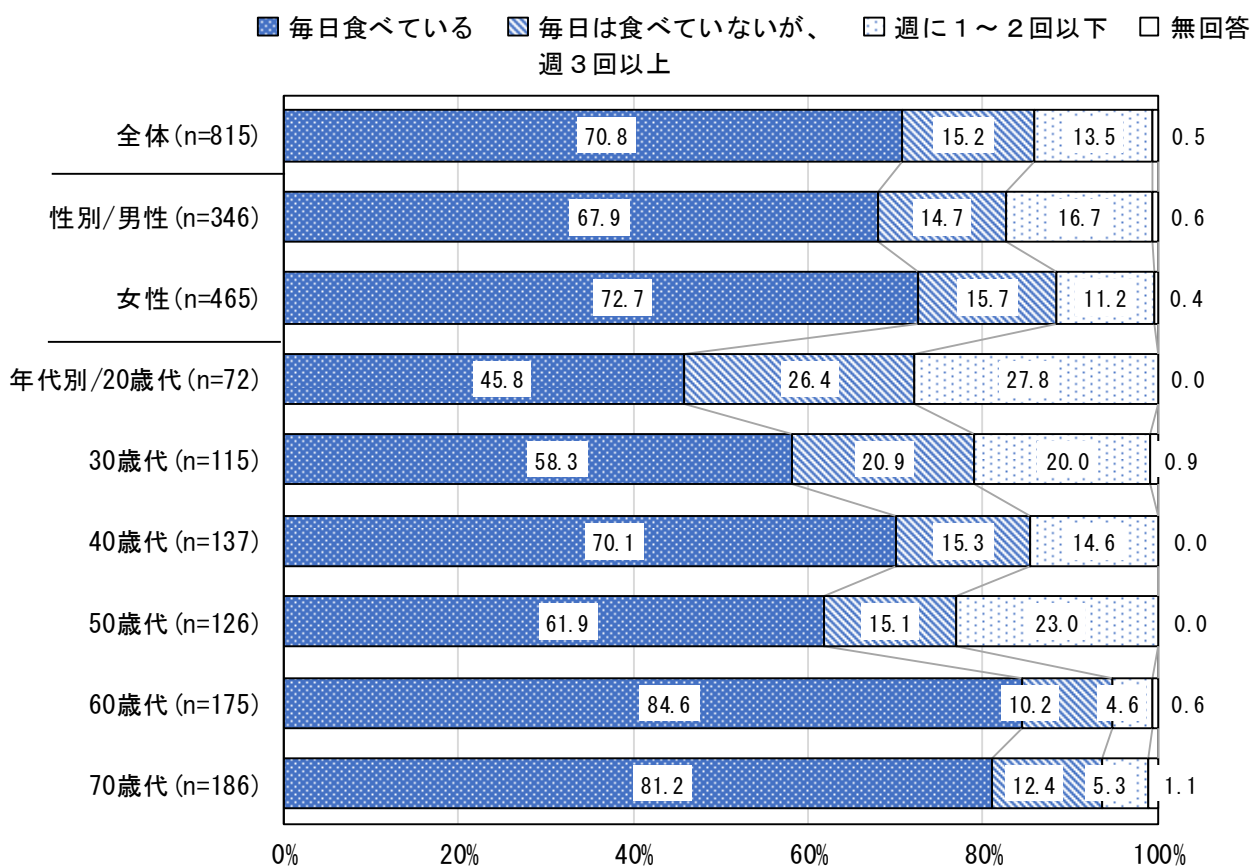
○毎日朝食を食べていない小中学生の割合は、小学校1年生から中学校1年生の間に増加しており、男子より女子の方が、その増加割合が高くなっています【図表5-3-4】。



出典：平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

○20歳代と30歳代の若い世代では、毎日朝食を食べていない割合が高く、男性が47.7%、女性が45.1%となっており【図表 5-3-5】、毎日朝食を食べていない理由は男女とも「時間がない」が多数となっています。

【図表 5-3-5 朝食の摂取頻度（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をしている20歳代、30歳代の割合は男性が26.2%、女性が29.5%となっており、他の年代と比べて低くなっています。

（出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月））

●課題

○子どもの頃から甘味飲料の摂取や、朝食を毎日食べていないことが習慣化すると、食習慣の乱れにつながりやすく、肥満や、生活習慣病にかかる可能性が高まります。

○若い世代には、朝食を毎日食べないことや、栄養バランスの偏った食事などの課題があります。これから親になる世代でもある若い世代が健全な食習慣を身につけ、次世代につないでいくことが必要です。



区民の行動目標

- 子どもの頃から健全な食習慣を身につけられるようにしましょう。
- 朝食から1日の健やかな生活リズムを作りましょう。
- 食事をゆっくりよく噛んで食べましょう。



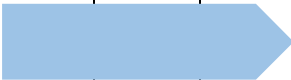

区と関係機関の取組みの方向性

- 子どもの食生活の重要性について普及啓発を推進します。
- 児童館、保育園、学校等での食育の充実を推進します。
- 区民と協働するとともに、関係機関と連携し食育に取り組みます。
- 事業者や店舗等と協力し、若い世代が参加しやすい食育事業を推進します。
- 体験型の食育事業を推進します。
- 10食品群のチェックシートを活用して、健全な食生活への取組みを推進します。
- 健康と栄養に関する栄養相談や情報提供を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---------------------------------------|--|------|------------|-----|------|----------|
| 1 離乳食講座（児童館） | 児童館では、その地域の子どもたちがともに利用し、様々な遊びを考えたり、また、乳幼児の子育て支援として、乳幼児クラブの集い（午前）を実施しています。 | | | | | 子どもわくわく課 |
| 2 離乳食講習会、幼児食講習会 | 離乳食や幼児食の進め方について、回数や量、調理形態、味などを目で見て味わって理解できるよう、試食を交えて具体的な指導を行います。 | | | | | 健康推進課 |
| 3 北区楽しい食の推進員による普及啓発【再掲】 | 児童館等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 4 家庭教育力向上プログラム（生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～）【再掲】 | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | | | | | 教育政策課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|-----|------|------------------|
| 5 | 子どもの食生活に関する食育 | 歯みがき教室や、乳幼児健診、出張育児相談、地域行事など、様々な機会に子どもの食生活に関する情報提供や個別相談などの食育を実施します。 |  | | | | 健康推進課 |
| 6 | 食育リーダーの配置・ 食育推進チームの設置による 食育の推進 | 区内の全小・中学校における食育リーダーの配置、食育推進チームの設置により、食に対する学校全体の意識を高め、区内全体の食育の推進に努めていきます。 | |  | | | 教育指導課 |
| 7 | 北区みんなで楽しむ 食育フェア (食育講演会を含む) | 子どもから大人まで各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、北区楽しい食の推進員会、NPO法人、学校、民間企業などが一堂に会し、協力のもと開催します。 |  | | | | 健康推進課 |
| 8 | 文化センター料理講座 | 健康や国際理解などのテーマに合わせた調理実習講座を実施します。 |  | | | | 生涯学習・ 学校地域連携課 |
| 9 | 親子クッキング教室 | 親子で料理を通してふれあい、「食の大切さ」を学びます。「野菜をおいしく食べよう」「伝えよう!つなげよう!食文化」をテーマに開催します。 |  | | | | 健康推進課 |
| 10 | 食育体験教室 | 「理科で食育」など、楽しみながら様々な視点から食に関する関心を深める体験教室を実施します。 |  | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |
| 11 | 若い世代に向けた食育 | 地域行事や、健診事業など様々な機会に、若い世代向け、バランスの良い食事などの食育を実施します。 |  | | | | 健康推進課 食育事業関連課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | | |
|------------------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-----|---|---|
| 甘味飲料を飲む習慣 | 甘味飲料をほぼ毎日飲んでいる乳幼児の割合 | 1歳6か月児 | 15.0% | 減らす | ① | | |
| | | 3歳児 | 24.0% | | | | |
| 毎日朝食を食べる | 毎日朝食を食べている人の割合 | 20～30歳代 | 男性 | 50.8% | 増やす | ② | |
| | | | 女性 | 54.9% | | | |
| | | 小学1年生 | 男子 | 96.1% | 増やす | ③ | |
| | | | 女子 | 96.5% | | | |
| | | 中学1年生 | 男子 | 86.4% | 増やす | | |
| | | | 女子 | 84.7% | | | |
| 食育への関心 | 若い世代を中心とした食育に関心がある人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 | 19.1% | 増やす | | ② |
| | | | 女性 | 28.8% | | | |
| 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる【再掲】 | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合（若い世代） | 20～30歳代 | 男性 | 26.2% | 増やす | ② | |
| | | | 女性 | 29.5% | | | |

出典 ①乳幼児健康診査受診者アンケート（平成29年度）

②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

③平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

コラム

味の素株式会社との健康づくり連携事業

北区は平成29年7月、味の素株式会社と「東京都北区と味の素株式会社との区民の健康づくりに関する包括連携協定書」を締結しました。区が行うイベントへの協力、新型栄養失調予防や野菜摂取量増加のための普及啓発などの事業で連携していきます。



視点(9) 多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育

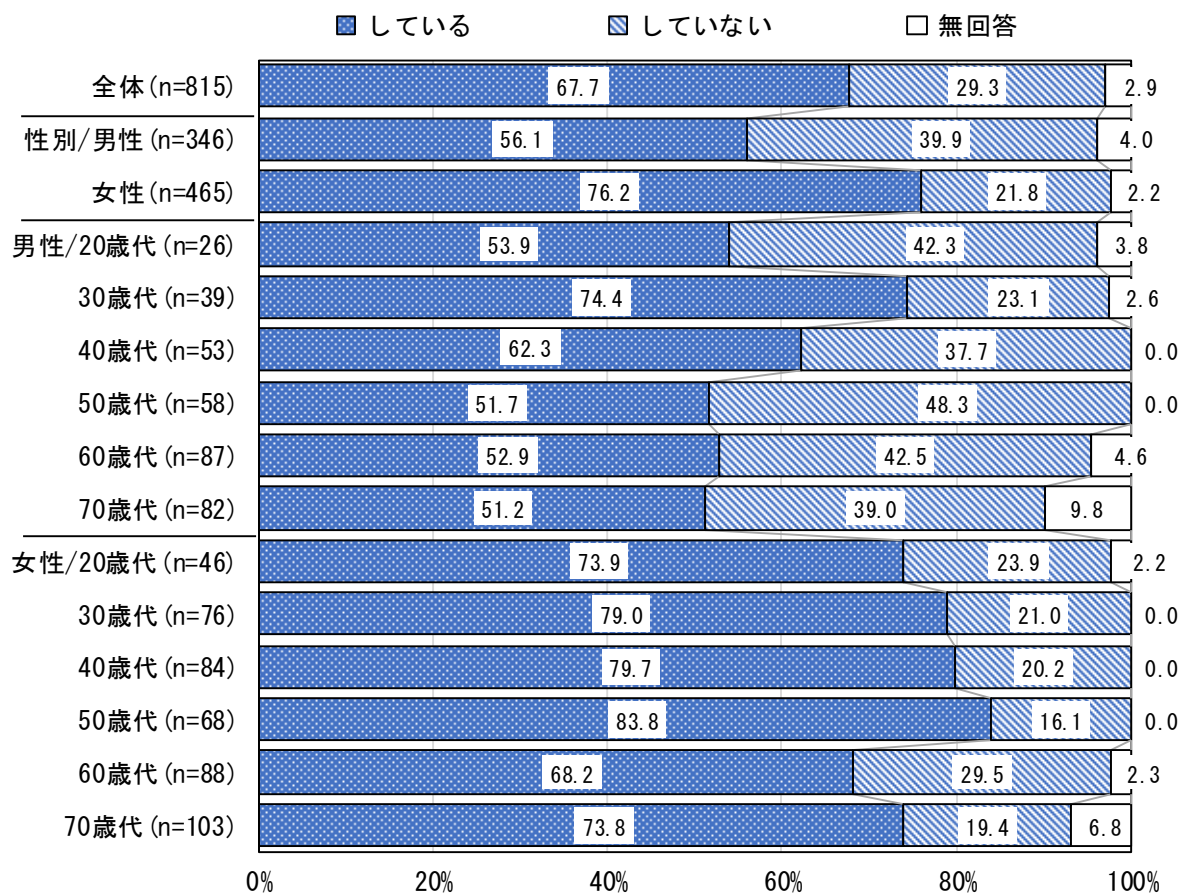
世帯構成や社会環境の変化、生活スタイルの多様化に伴い生じた孤食や食品ロスなどの新たな課題に取り組むことで、地域の環を育んだり食べ物に対する感謝の気持ちを改めて感じるなど、私たちの食生活がより豊かなものとなる食育を推進します。

現状と課題

●現状

○家族や友人と一緒に食事をする食生活をしている人は、67.7%（男性：56.1%、女性：76.2%）となっています。また、性・年代別で見ると、家族や友人と一緒に食事をする食生活をしている人は、男性では30歳代（74.4%）が7割台半ばと高く、女性では50歳代（83.8%）で8割強と高くなっています【図表5-3-6】。

【図表5-3-6 日頃の食生活で家族や友人と一緒に食事をする（性・年代別）〈北区〉】

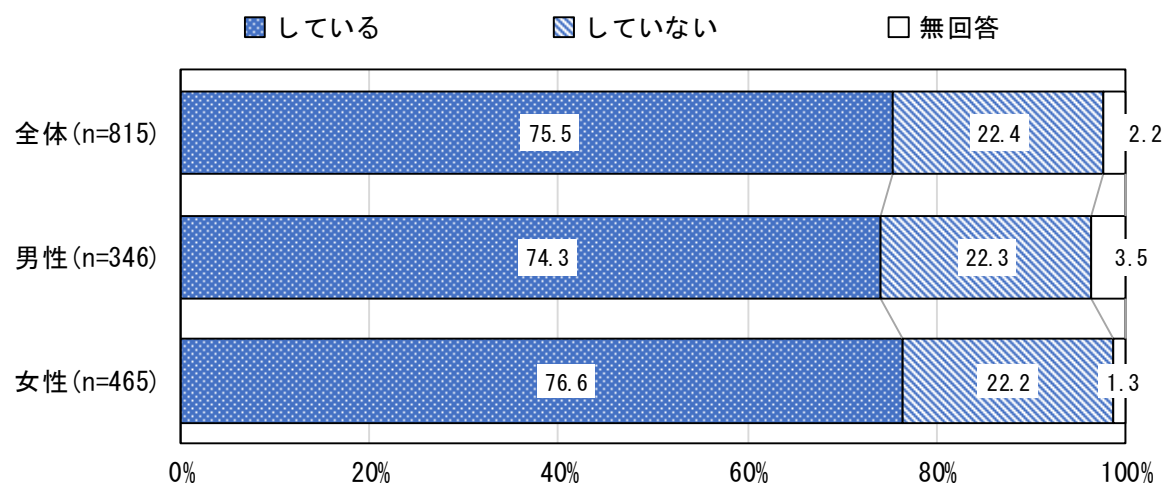


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。

○食べ残しや食材の廃棄を減らす食生活をしている人は、75.5%（男性：74.3%、女性：76.6%）となっています。【図表 5-3-7】。

【図表 5-3-7 日頃の食生活で食べ残しや食材の廃棄を減らす（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

●課題

○家族や友人とともに食事をするを「共食」と言い、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっています。多様化する家庭の状況等によって家族と共食が難しい場合もあるので、共食の機会を増やす取組みが必要です。

○平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録され、日本の食文化について改めて見直し、次世代の子どもたちに受け継いでいく取組みを継続する必要があります。

○日本では、年間 2,842 万トンもの食品廃棄物を排出し、そのうち食品ロスは 646 万トンです（農林水産省平成 27 年度推計）。

区民の行動目標

- 家族や友人と食事をとる機会を多く持ちましょう。
- 世代間や地域間での食を通じた交流活動に積極的に参加しましょう。
- 子どものころから食を通じた様々な体験をしましょう。
- まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 子どもたちが安心して過ごせる地域の居場所づくりを推進します。
- 高齢者の会食を中心とした支えあい活動を支援します。
- 児童館、保育園、学校等における食育を推進します。
- 日本の食文化や郷土料理等を体験する取組みを推進します。
- 食品の食べ切り、使い切りの提案など食品ロスを減らす取組みを推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|---------------------------------|---|------|------------|-----|------|---------|
| 1 子どもの居場所づくり (子ども食堂) 支援事業 | 主に家庭の事情等により孤食の状況にある子どもを対象に、食事の提供及び居場所づくりを行う事業(子ども食堂)を実施するNPOやボランティア団体等に、事業の運営に係る経費の一部として補助金を交付し、困難を抱える家庭の子どもたちが安心して過ごせる地域の居場所づくりの推進を図ります。 | | | | | 子ども未来課 |
| 2 高齢者ふれあい食事会 【再掲】 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | | | | | 長寿支援課 |
| 3 食環境や食文化に関する 食育 | 児童館、保育園、学校や、地域行事など様々な機会に、食環境や食文化に関する食育を実施します。 | | | | | 食育事業関連課 |
| 4 生活体験講座、古民家年中行事(ふるさと農家体験館) | 年中行事の再現を通して、地域文化の継承を図ります。「端午の節句」で柏餅づくり、干し柿づくり、「正月準備」として、餅つきなどを実施します。生活体験講座として、季節の野菜を栽培・収穫し、その作物を使って調理をし、食育についても学びます。 | | | | | 飛鳥山博物館 |
| 5 親子クッキング教室 【再掲】 | 親子で料理を通してふれあい、「食の大切さ」を学びます。「野菜をおいしく食べよう」「伝えよう!つなげよう!食文化」をテーマに開催します。 | | | | | 健康推進課 |

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|------------------------|--|------|------------|-----|------|--------------|
| 6 家政大とおいしく リサイクル | 生ごみ減量のために、野菜の葉、茎、皮など普段の調理には使用しない部分も活用できるレシピを作成し、区民に対して普及啓発を図ります。 | | | | | リサイクル 清掃課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|----------|-------------------------|------|-----|-------|-----|---|
| 共食の機会をもつ | 家族や友人と一緒に食事をとる人の割合 | 成人期 | 男性 | 59.2% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 78.2% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 51.5% | | |
| | | | 女性 | 71.9% | | |
| 食育への関心 | 多様な暮らしに対応した食育に関心がある人の割合 | 成人期～ | 男性 | 24.9% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 40.2% | | |
| 食品ロスの削減 | 食べ残しや食材の廃棄を減らしている人の割合 | 成人期～ | 男性 | 74.3% | 増やす | ① |
| | | シニア期 | 女性 | 76.6% | | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

分野4 こころの健康づくりと自殺対策

※分野4の『こころの健康づくりと自殺対策』は「北区自殺対策計画」として位置づけています。

全国の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は依然先進諸外国よりも多い状況にあります。そのような状況を受け、平成28年に自殺対策基本法が改正され、国の自殺対策大綱も抜本的に見直され、区市町村が地域の実情に応じた自殺対策計画を策定することとされました。

区では、こころの健康づくりと自殺防止のために、すべての人がかけがえのない個人として尊重され、困難な状況に直面した方が、周囲にそのサインを出せるような地域づくりを進めていきます。そして周囲や相談機関がそのサインを受け止め、解決に向けて働きかけていくことで、生きづらさを感じない地域の実現に向け、努めていきます。

視点(10) こころの健康づくり

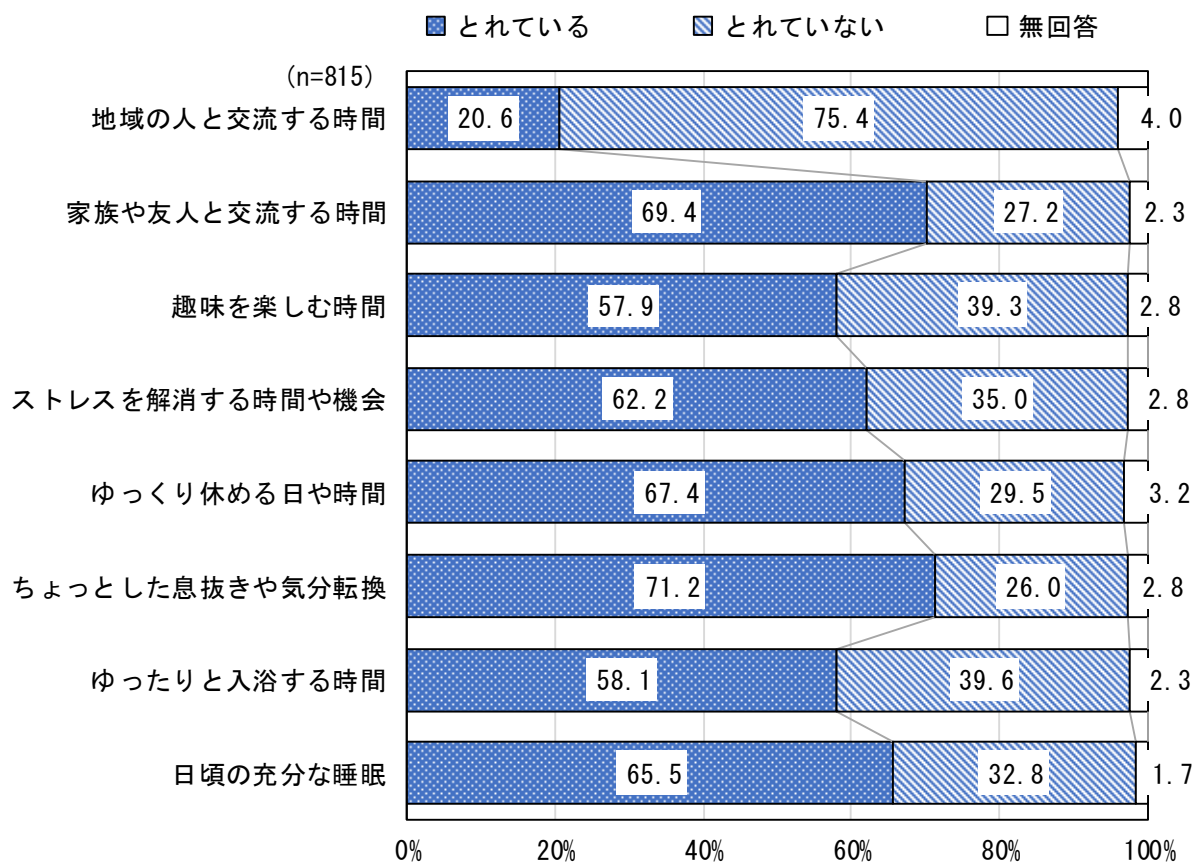
こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響します。こころの健康を保つには、「運動」「栄養」「休養」の3つの要素が大切であることは認識されています。心身の疲労を回復し、ストレスと上手に付き合うために十分な休養を取り、気分転換を図ることでこころの健康を保ちましょう。

現状と課題

●現状

○日頃とれている休養とこころの健康のための行動は、「ちょっとした息抜きや気分転換」が7割強と最も高くなっていますが、「家族や友人と交流する時間」を挙げた人も多く、身近な人間関係の中で、休養とこころの健康を保つことができている人が多いことがわかります。【図表 5-4-1】。

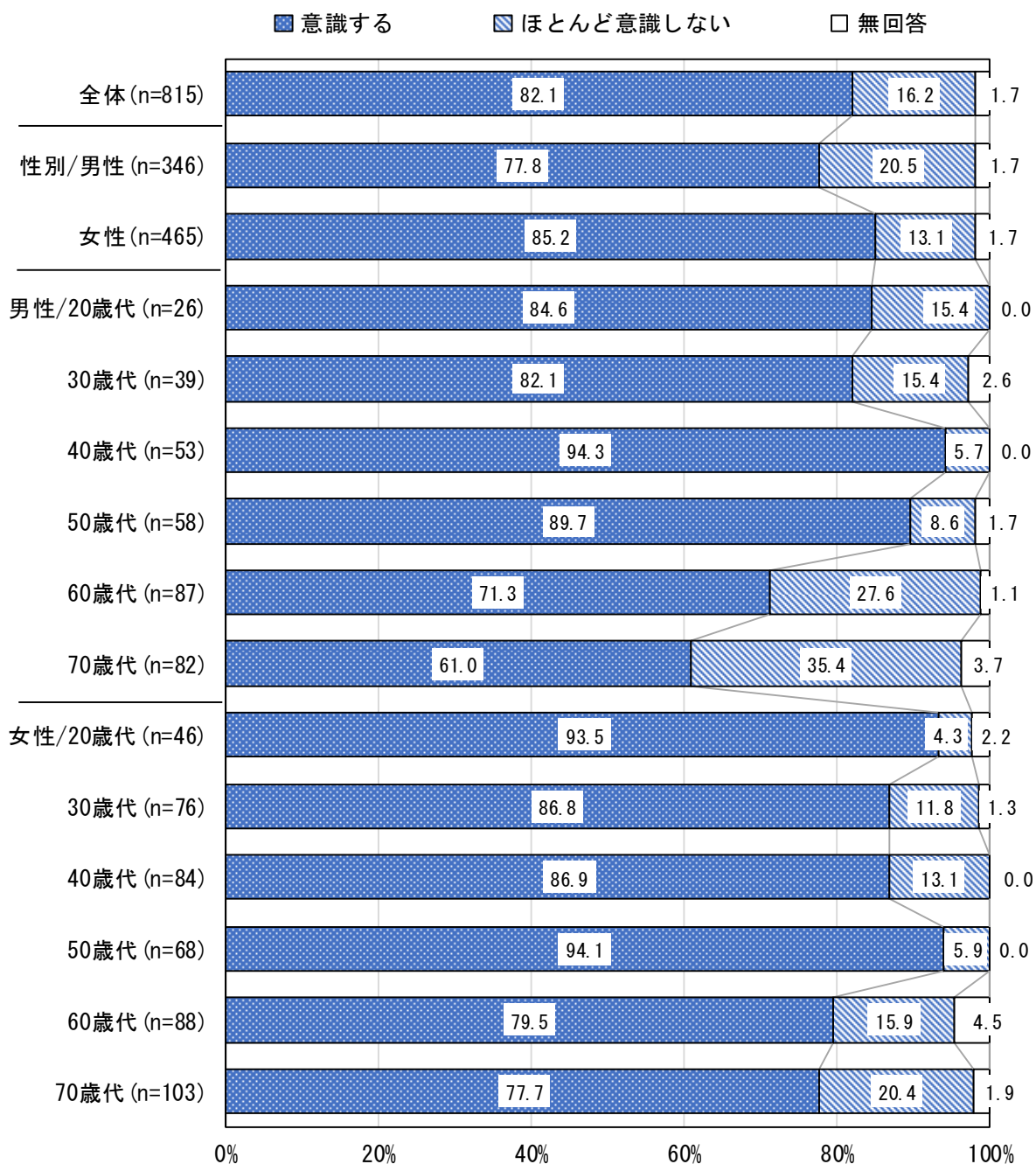
【図表 5-4-1 休養とこころの健康のための行動〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

○日頃、精神的な疲労やストレスを意識することがあるかについての問いに対しては、性別でみると、「意識する」は女性（85.2%）が男性（77.8%）よりも7.4ポイント高くなっており、性・年代別でみると、「意識する」は男性40歳代（94.3%）と女性50歳代（94.1%）で9割台半ば、女性20歳代（93.5%）で9割強と高く、男性の70歳代（61.0%）で6割強と最も低くなっています【図表5-4-2】。

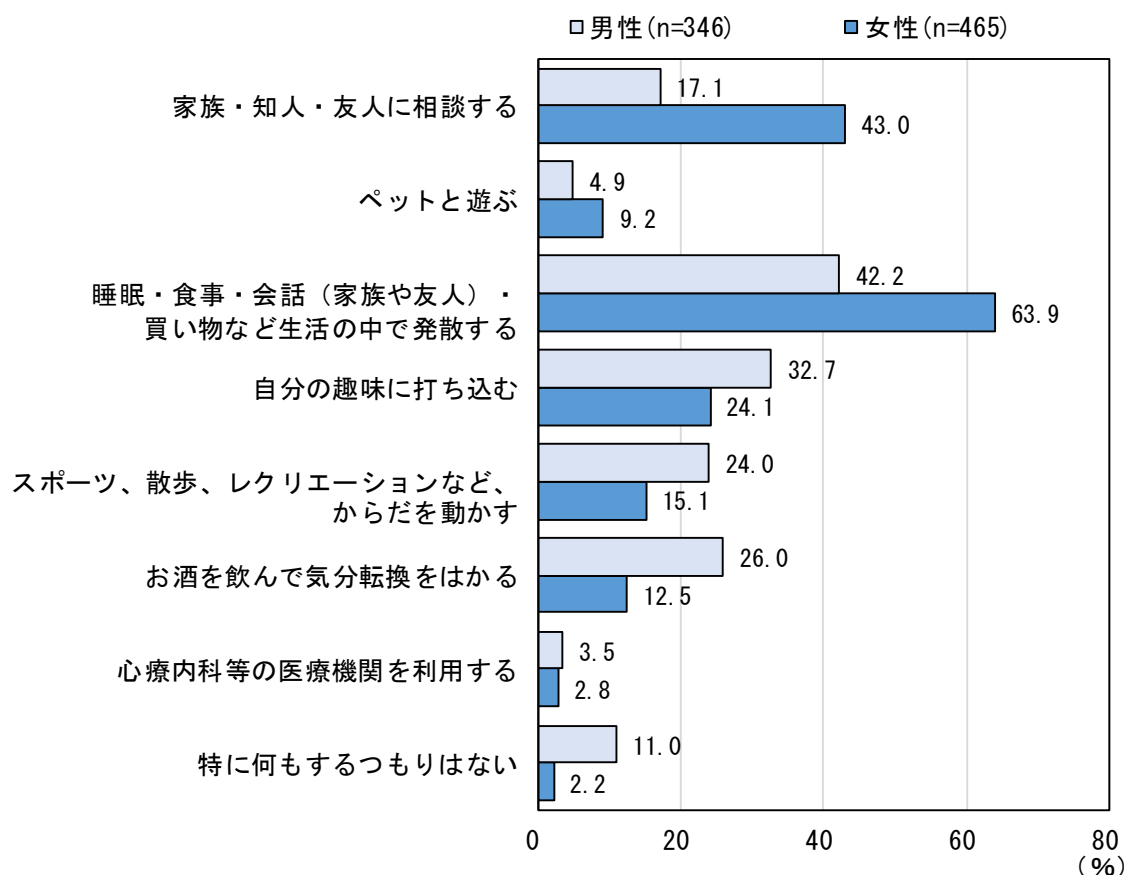
【図表5-4-2 精神的な疲労やストレスの意識（北区）】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○精神的な疲労やストレスの解消の方法をみると、「睡眠・食事・会話（家族や友人）・買い物など生活の中で発散する」「家族・知人・友人に相談する」は女性に多く、「スポーツ、散歩、レクリエーションなど、からだを動かす」「自分の趣味に打ち込む」「お酒を飲んで気分転換をはかる」は男性が多く、男女に差がみられます。【図表 5-4-3】。

【図表 5-4-3 精神的な疲労やストレスの解消の方法（北区）】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

●課題

- 十分な休養がとれず、ストレスにうまく対処しないと、ストレスが蓄積され、心身に不調が現れて、こころの病気につながります。
- 「住民相互の信頼感が高く、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良い」と言われており、周囲の人や社会と良い関係を築くことが、健康を維持するために必要です。



区民の行動目標

- 十分な休養をとり、適度な運動や、趣味の活動などでリフレッシュしましょう。
- 不安や困り事があるときは、一人で悩まず家族や友人、相談機関や区などに相談しましょう。
- 適切な疲労回復法、ストレスへの対処法を身につけましょう。
- 地域の健康づくりの活動や行事などに参加するなど、様々な人と交流する機会を持ちましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 適切な休養・睡眠に関する普及啓発を推進します。
- 相談窓口の充実と相談窓口に関する情報提供を推進します。
- 健康教育や講演会などによる情報提供を推進します。
- 世代を超えた人々が主体的にまちづくりに取り組み、地域で支えあうことで、人が育ち、まちが育つ「地域のきずなづくり」を推進することにより、地域ネットワークの強化を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-------------------------|--|------|------------|-----|------|------------|
| 1 休養に関する普及啓発 【再掲】 | 睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 2 健康相談、精神保健相談 | 電話や来所面接による健康相談に、健康支援センターの保健師が対応します。専門医による相談日も設定します。 | | | | | 健康推進課 |
| 3 リフレッシュタイム | 母親としての過重な負担感や抑うつ気分や育児ストレスからの軽減を目的として、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 4 スクールカウンセラー 活用事業 | 心の専門家としてスクールカウンセラーを区立小・中学校に配置し、児童・生徒について、カウンセリングや、アセスメント等を行い、学校と連携して不登校、いじめ等の予防、早期発見、支援、対応を行います。 | | | | | 教育総合相談センター |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|-----------------------|---|------|------------|-----|------|-------|
| 5 | 精神保健講演会 | ストレスへの対処法など心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。 | | | | | 健康推進課 |
| 6 | 相談窓口等の周知 | ホームページや北区ニュース等に案内を掲載し、相談窓口を周知します。 | | | | | 健康推進課 |
| 7 | 地域のきずなづくり推進プロジェクト【再掲】 | 町会・自治会、民生委員・児童委員、保健師、地域活動団体等の連携及び協力体制を構築し、地域力を強化するため、「地域円卓会議」の開催を推進します。 | | | | | 地域振興課 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 | |
|---------------------------|---|------|-------|-------|-----|---|
| 十分な睡眠をとる【再掲】 | 十分な睡眠をとれている人の割合 | 成人期 | 男性 | 61.0% | 増やす | ① |
| | | | 女性 | 59.0% | | |
| | | シニア期 | 男性 | 81.8% | | |
| | | | 女性 | 71.9% | | |
| 相談したり助けを求める | 悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じない人の割合 | | 64.3% | 増やす | ① | |
| ストレスを解消する | ストレスを解消する時間や機会がとれている人の割合 | | 62.2% | 増やす | ① | |
| 自分の住む地域とのつながりをもつ【再掲】 | 隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合 | | 9.4% | 増やす | ① | |
| 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる【再掲】 | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | | 31.2% | 増やす | ① | |

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

視点(11) 自殺対策の推進

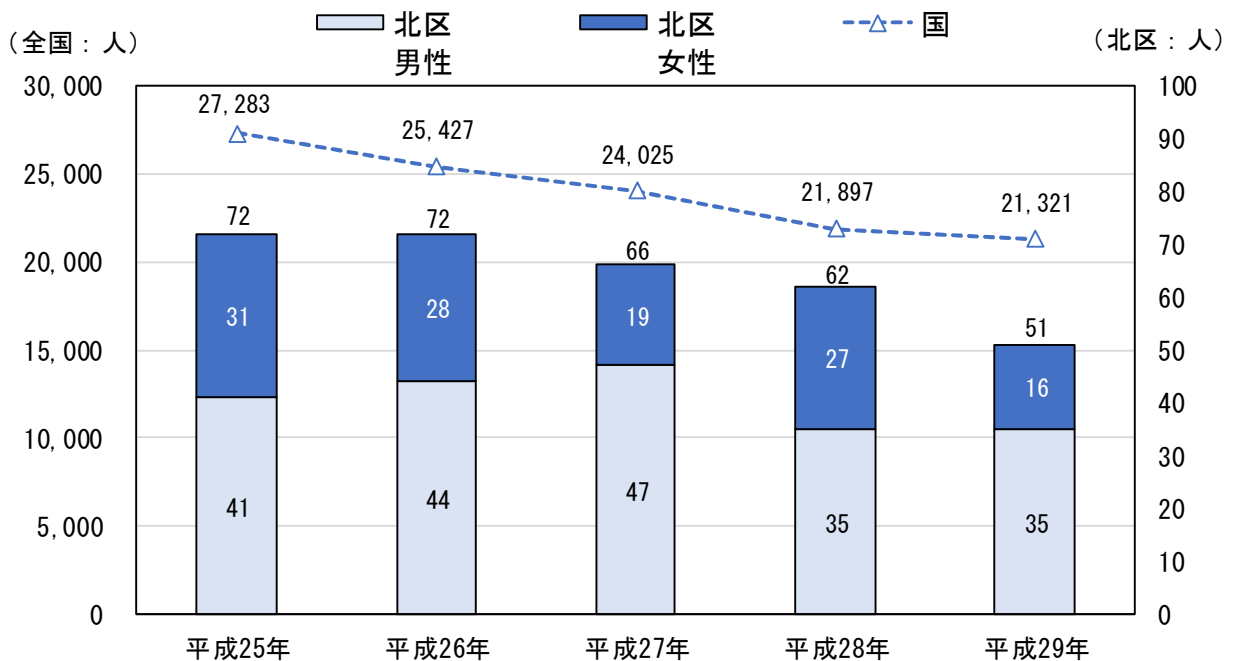
自殺は経済・生活問題、家庭問題や健康問題などの、様々な要因が複雑に関係しています。自殺は「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことのできるものといわれています。一人で悩まず周囲に相談しましょう。また、身近にいる人が、自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていきましょう。

現状と課題

●現状

○全国の自殺者数は、平成10年に急増し、平成23年まで14年間連続して3万人を超える状態が続きました。その後はやや減少傾向に転じましたが、平成29年には21,321人が自殺で亡くなっています。北区の自殺者数も同様の状況にあり、1年間に70人前後で推移していましたが、平成27年からは減少傾向となり、平成29年は51人でした【図表5-4-4】。

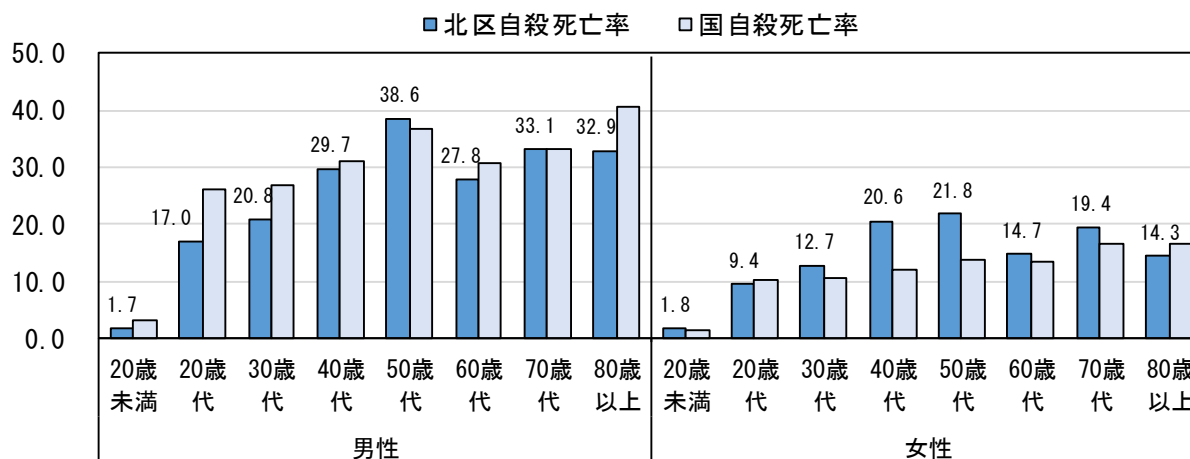
【図表5-4-4 自殺者数の推移〈北区・国〉】



出典：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」

○北区の自殺者の傾向をみると、年代別では50歳代が多く、全国よりも女性の割合が多い傾向にあります【図表 5-4-5】。また、自殺の背景にある主な危機経路は、以下の様に考えられます【図表 5-4-6】。

【図表 5-4-5 性・年代別の自殺死亡率（10万対、H25～29 平均）】



出典：自殺総合対策推進センター「北区地域自殺実態プロファイル(2018)」

【図表 5-4-6 北区の主な自殺の特徴（特別集計（自殺日・住居地、H25～29 合計））】

| 上位5区分 | | 自殺者数 5年計 | 割合 | 自殺死亡率* (10万対) | 背景にある主な自殺の危機経路** |
|-------|--------------------|-------------|-------|------------------|--------------------------------------|
| 1位 | 男性 40～59歳 有職 同居 | 39 | 12.1% | 26.1 | 配置転換→過労→職場の人間関係の 悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺 |
| 2位 | 女性 60歳以上 無職 同居 | 29 | 9.0% | 18.0 | 身体疾患→病苦→うつ状態→自殺 |
| 3位 | 男性 60歳以上 無職 独居 | 28 | 8.7% | 72.7 | 失業（退職）+死別・離別→うつ状 態→将来生活への悲観→自殺 |
| 4位 | 男性 60歳以上 無職 同居 | 28 | 8.7% | 30.9 | 失業（退職）→生活苦+介護の悩み （疲れ）+身体疾患→自殺 |
| 5位 | 女性 40～59歳 無職 同居 | 24 | 7.4% | 27.5 | 近隣関係の悩み+家族間の不和→う つ状態→自殺 |

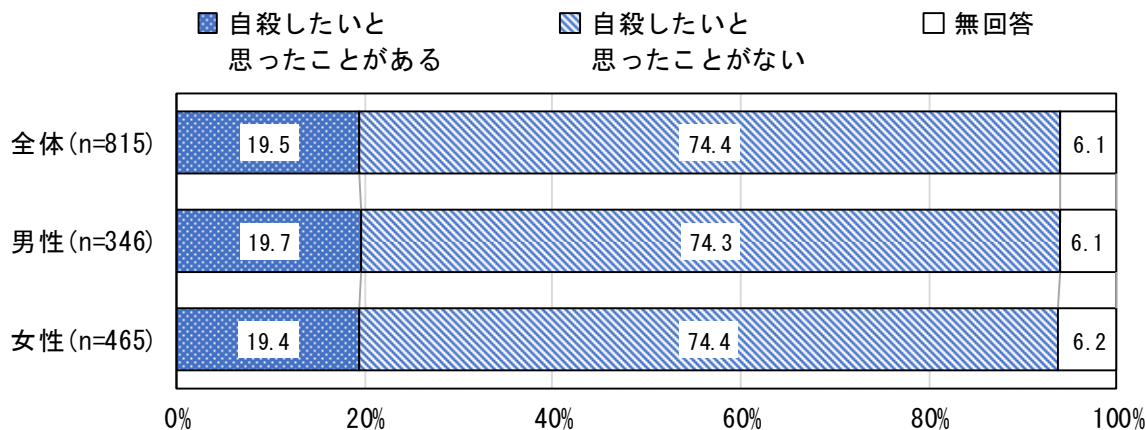
*自殺死亡率の母数（人口）は平成27年国勢調査をもとに自殺総合対策推進センターが推計した。

**「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書2013（ライフリンク）に基づき、生活状況別の自殺に多く見られる全国的な自殺の危機経路を、自殺総合対策推進センターが例示した。

出典：自殺総合対策推進センター「北区地域自殺実態プロファイル(2018)」

○これまでの人生の中で、本気で自殺したいと思ったことがある人は、男女とも全体の約20%でした。【図表 5-4-7】。

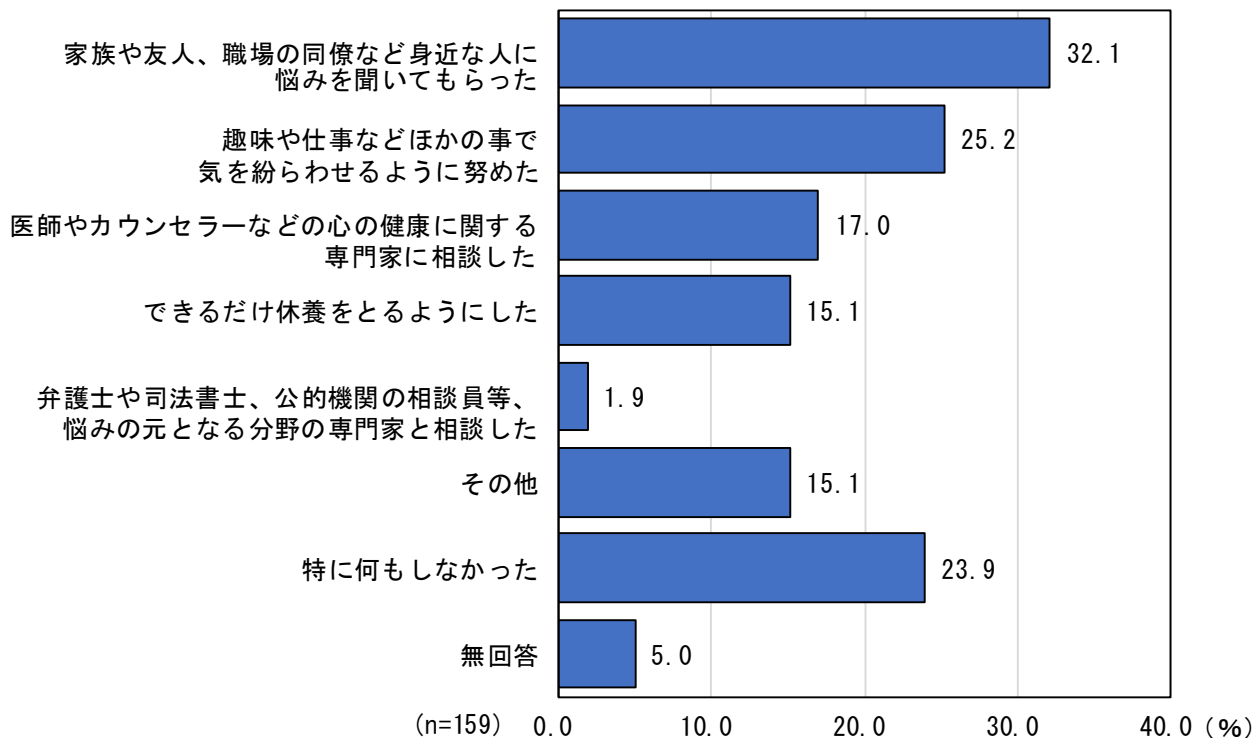
【図表 5-4-7 自殺したいと思ったことの有無（性別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○自殺をしようと思ったとき、どのように乗り越えたかについて聞いたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が32.1%と最も多く、次いで「趣味や仕事などほかの事で気を紛らわせるように努めた」が25.2%、「特に何もしなかった」が23.9%となっています【図表 5-4-8】。

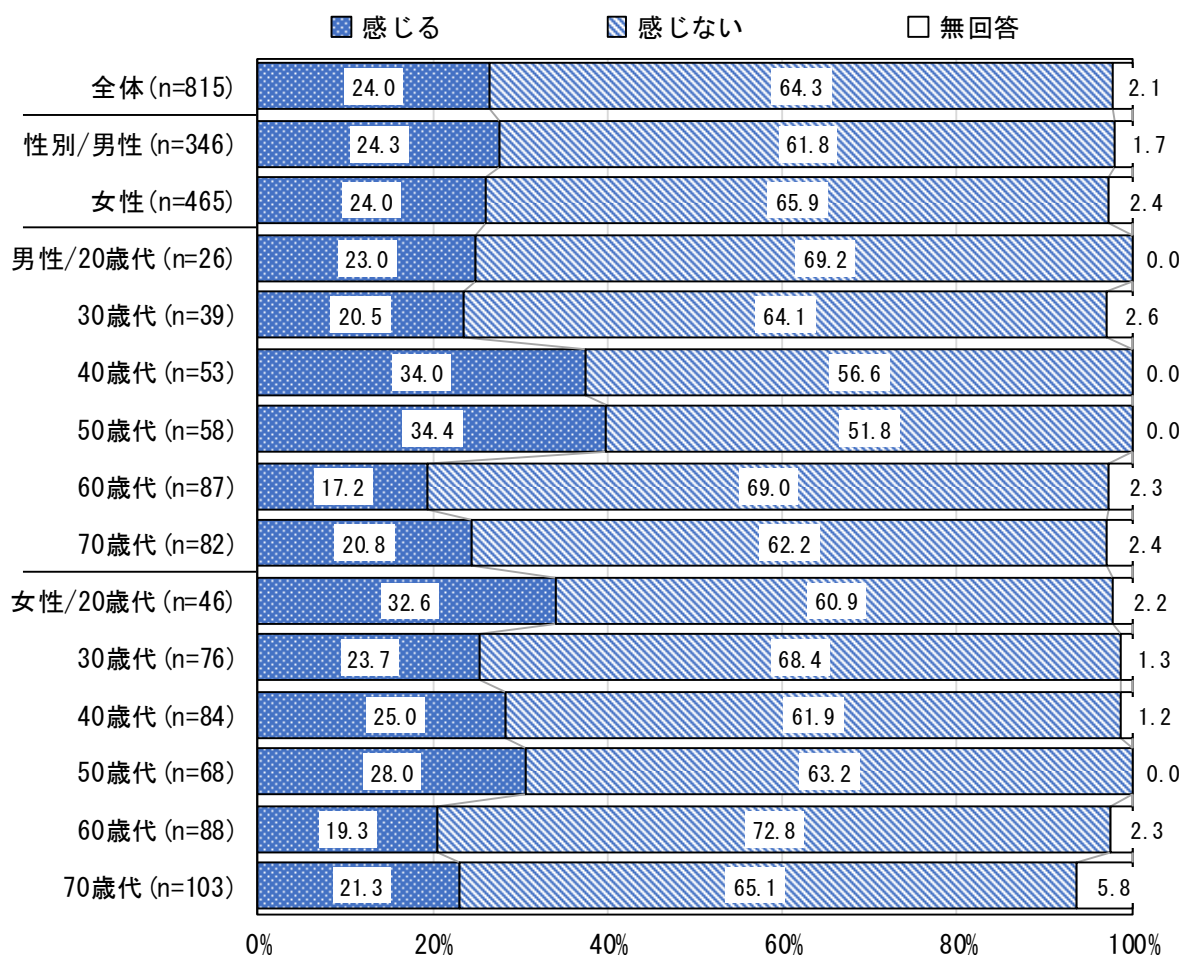
【図表 5-4-8 自殺の意識への対処方法〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

○悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに相談や助けを求めることにためらいを感じるかについて聞いたところ、感じる人は 24.0%となっています。これを、性・年代別でみると、男性では 40 歳代と 50 歳代で多く、女性は 20 歳代～70 歳代の全年代で、2 割近くが相談へのためらいを感じています【図表 5-4-9】。

【図表 5-4-9 悩みやストレスの相談のためらい（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成 30 年 3 月）

●課題

- 「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、区だけでなく関係機関、民間団体や区民が協働、連携して、自殺の防止に向けた取組みを推進していく必要があります。
- 成人期及び女性の特性に応じた自殺対策が求められます。
- ライフスタイルや価値観が多様化する中、様々な状況にある方が生きづらさを感じないように、誰もが地域で孤立せず、困難な状況に直面したときに、周囲にサインを出せる地域社会づくりが必要です。
- 自殺の予防として、こころの健康の保持増進を図り、うつ病などの精神疾患については、早期発見・早期治療に取り組んでいくことも必要です。
- 多重債務、生活困窮、疾病や介護などに関する各種相談体制の充実が必要です。
- 人権を尊び、多様な生き方を大切にする相互理解の推進が求められています。



区民の行動目標

- 悩んでいる人を見かけたら声をかけましょう。
- 一人で悩まず、家族や友人、専門家などに相談しましょう。
- 心の健康づくり講演会などに参加しましょう。
- 気持ちが落ち込む時は、早めに医療機関を受診しましょう。



区と関係機関の取組みの方向性

- 健康教育や講演会などによる自殺予防に関する情報提供を推進します。
- 産後うつや子育ての悩み、過重労働をはじめとする勤務問題による自殺対策の取組みを推進します。
- 相談体制を充実するとともに、相談窓口等の周知をするため、区民への啓発活動を推進します。
- ゲートキーパーの養成など自殺対策を支える人材育成を推進します。
- 小中学校において、様々な困難・ストレスの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）の取組みを推進します。
- 複合的な課題へ対応できるよう、関係機関が連携を図り、総合的に対策を推進します。



区の主な取組み

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|---|--|------|------------|-----|------|-----------------------|
| 1 | 庁内関係課による自殺対策連絡会 | 各課との連絡や情報交換を通じ、自殺予防の連携強化など、自殺予防推進を図るための、連絡会を定期に開催します。 | | | | | 健康推進課 関係課 (18課) |
| 2 | 重点 各種相談窓口 (専門医による個別相談、こころと生き方・DV相談など) | 自殺の原因は多種多様のため、各種の専門家による相談窓口の周知を進めます。 | | | | | 健康推進課 関係課 (18課) |
| 3 | 重点 産後うつによる自殺対策の推進 | 子育て世代包括支援センター事業における「はぴママ面接」や新生児訪問・乳幼児健診時に母親の状況を把握するとともに、保健師による支援や産前産後サポート事業につなげ、妊娠期から子育て期の切れ目ない支援を実施します。 | | | | | 健康推進課 子ども家庭支援センター |
| 4 | 勤務問題による自殺対策の推進 | 小規模事業場を対象に、北地域産業保健センターと連携して自殺予防に関する知識の普及や相談窓口などの周知等を実施します。 | | | | | 健康推進課 |
| 5 | 精神保健講演会【再掲】 | 心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。 | | | | | 健康推進課 |
| 6 | 重点 ゲートキーパー研修及び講演会の開催 | ゲートキーパー（門番）の認識を広め、かつゲートキーパーとなる人材を増やすため、研修会、講演会を開催します。 | | | | | 健康推進課 |
| 7 | 重点 SOSの出し方に関する教育 | 各小中学校において、児童・生徒が悩みを抱えたときに、身近な大人に助けを求めることができることを目的として、教育指導を行います。 | | | | | 教育指導課 |

| 事業名 | | 内容 | 乳幼児期 | 学齢・ 青年期 | 成人期 | シニア期 | 担当課 |
|-----|------------------------------|--|------|------------|-----|------|-------|
| 8 | 自殺対策の取組みの普及啓発 | 自殺対策強化月間等に合わせて、リーフレットやグッズの配布、講演会の開催等により、自殺対策の取組みについて普及啓発します。 | | | | | 健康推進課 |
| 9 | 教育、図書館、医療情報、いのちを守る、展示、特設コーナー | 自殺関連図書の特設展示します。国・都が発行している関連資料やホームページ上で公開している関連情報のプリントアウト物を展示します。区の精神保健ガイド、相談窓口一覧等の展示配布を行います。 | | | | | 中央図書館 |

◎ 指標

| 項目 | 指標名 | 対象 | 現状値 | 方向 | 出典 |
|------------|----------------------|--------------|-------------|-----|----|
| 自殺者の減少 | 自殺者の人数 | 全年齢 | 男性 35人 | 減らす | ① |
| | | | 女性 16人 | | |
| 自殺対策を支える環境 | 不安や悩みを聞いてくれる人がいる人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 69.9% | 増やす | ② |
| | | | 女性 91.0% | | |
| | ゲートキーパー研修修了者 | 成人期～シニア期 | 165人 | 増やす | ③ |

出典 ①厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料（平成29年）」

②健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

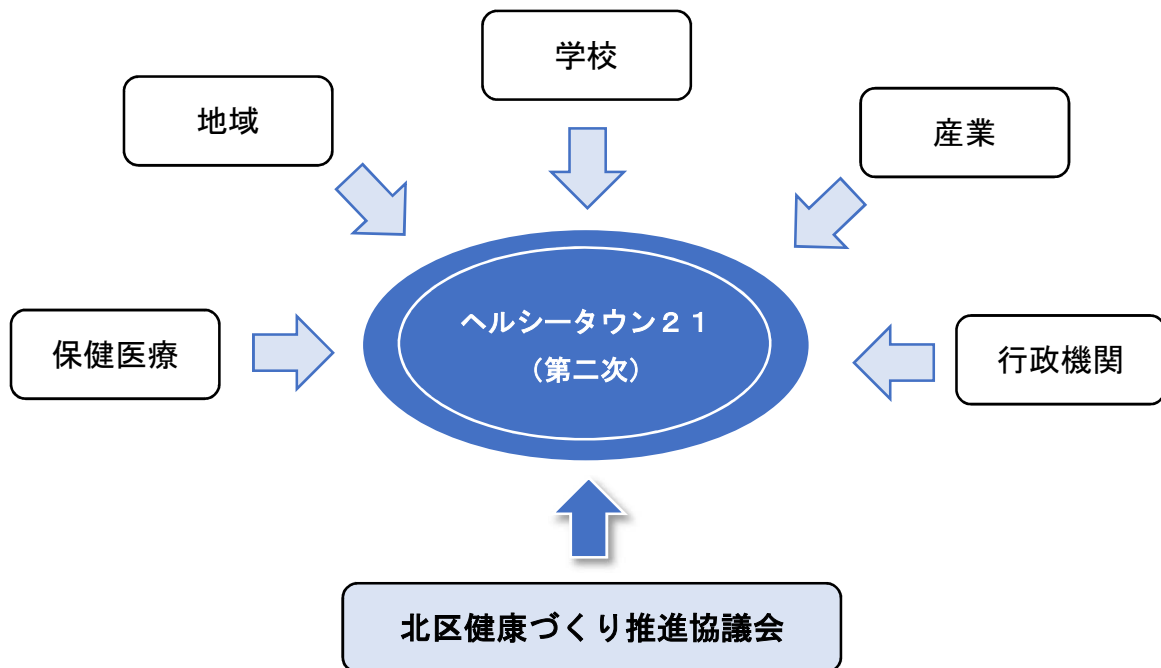
③健康推進課調べ（平成29年度末）

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

- 本計画を総合的かつ円滑に推進するため、区民、地域、学校、産業、保健医療等の関係団体の代表者で構成される「北区健康づくり推進協議会」において、評価・推進方法について協議していきます。
- 区の保健行政担当部署が中心になり、地域、学校、職場、団体等の関係機関との協働により、「ヘルシータウン21（第二次）」の具体的な取組みを推進していきます。

「ヘルシータウン21（第二次）」をみんなで推進



2 計画の評価と見直し

本計画の進行管理はPDCAサイクルを活用して実施します。北区は、行政や団体、学校、地域での健康づくりの取組み状況を把握するとともに、設定した指標とその方向性に対して、毎年度、評価を実施します。また、毎年度評価を行わない指標については、本計画終了年度である平成35年度中に評価を行い、次期計画に反映させることとします。

參考資料

北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画 指標一覧

（計画期間：平成31(2019)～35(2023)年度）

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分 | | 北 区 | | | |
|------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| | | | 指 標 | 現状値 | 方 向 | 出典名 | | |
| 1 健康づくりの推進 | ① 栄養・食生活 | 1 主食・主菜・副菜がそろった食事をする | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 27.7% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | | 女性 37.8% | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 35.6% | | | |
| | | | | | 女性 54.2% | | | |
| | | | 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の数 (健康づくり推進店総数) | | 77件 (127件) | 増やす | 保健予防課調べ(平成30年末) | |
| | | | | | | | | |
| | | 2 栄養成分表示を参考に する | 食品や料理の栄養成分表示を参考にしている人の 割合 | 成人期 | 男性 24.4% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | 女性 38.8% | | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 22.0% | | | |
| | | | | | 女性 32.7% | | | |
| | | 3 高齢者の栄養指標(血 清アルブミン値) | 血清アルブミン値4.3g/dl以上の人の割合 | シニア期 | 男性 59.0% | 増やす | 平成29年度特定健康診査・後期高齢者健康 診査受診結果 | |
| | | | | 女性 59.2% | | | | |
| | | 4 野菜の摂取量を増やす | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 68.5% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | 女性 87.2% | | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 64.4% | | | |
| | | | | 女性 86.3% | | | | |
| | | 5 食事の塩分を減らす | 塩分を控えていない人の割合 | 成人期 | 男性 48.8% | 減らす | | |
| | | | | 女性 36.2% | | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 30.3% | | | |
| | | | | | 女性 15.0% | | | |
| | | 6 適正体重を維持してい る | 肥満(BMI25.0以上)の人の割合 | 40～60歳代 | 男性 34.7% | 減らす | 平成29年度特定健康診査受診結果 | |
| | | | | 女性 19.8% | | | | |
| | | やせ(BMI18.5未満)の人の割合 | 成人期～ シニア期 | 女性 11.8% | 減らす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | ② 身体活動・運動 | 7 身体を動かしたり運動 する習慣 | 積極的に身体を動かしたり運動する習慣のある人 の割合 | 成人期 | 男性 30.5% | 増やす | | |
| | | | | 女性 32.4% | | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 53.0% | | | |
| | | | | | 女性 68.0% | | | |
| | 8 日常生活で歩く習慣 | 歩数(1日当たり)が7,000歩以上の人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 27.4% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | | | | 女性 23.0% | | | | |
| | 9 ロコモティブ・シンドローム 予防 | ロコモティブ・シンドロームの概念を知っている人の 割合 | 成人期～シニア期 | 22.0% | 増やす | | | |
| | | | | | | | | |
| | 10 転倒予防 | 1年間に転倒したことのある高齢者の割合 | シニア期 | 男性 19.7% | 減らす | | | |
| | | | | 女性 19.0% | | | | |
| | ③ 休 養 | 11 十分な睡眠をとる | 十分な睡眠をとれている人の割合 | 成人期 | 男性 61.0% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | 女性 59.0% | | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 81.8% | | | |
| | | | | 女性 71.9% | | | | |
| | ④ たばこ・受動喫煙 | 12 たばこを吸わない | 喫煙率 | 成人期～ シニア期 | 男性 25.5% | 17.6% | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | 女性 7.1% | 5.2% | | | |
| | | | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | 0.3% | 0% | 乳幼児健康診査受診者アンケート (平成29年度) | |
| | | 13 喫煙と歯周病の関係の 認知 | 喫煙が歯周病のリスクであることを知っている人の 割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 35.7% | 増やす | | |
| | | | | | 女性 37.2% | | | |
| | 14 受動喫煙の防止 | 飲食店で受動喫煙にあった人の割合 | 成人期～シニア期 | 63.4% | 減らす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | 15 COPDの予防 | COPDの概念を知っている人の割合 | 成人期～シニア期 | 19.9% | 増やす | | | |
| | ⑤ アル コ ール | 16 お酒を飲まない | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | 0.4% | 0% | 乳幼児健康診査受診者アンケート (平成29年度) | |
| | | 17 多量飲酒をしない | 多量飲酒(1日につき日本酒にして3合以上)をして いる人の割合 | 成人期 | 男性 23.6% | 減らす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | 女性 12.6% | | | | | | | |
| | シニア期 | | | 男性 11.5% | | | | |
| | 女性 3.6% | | | | | | | |
| | ⑥ 歯と口腔の健康づくり | 18 かかりつけ歯科医の定 着 | かかりつけ歯科医がいる人の割合 | 乳幼児期 | 3歳 | 41.6% | 増やす | 乳幼児健康診査受診者アンケート (平成29年度) |
| | | | 定期的に歯の健診を受けている人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 34.5% | 増やす | | |
| | | | | 女性 43.7% | | | | |
| | | 19 フッ化物の効果的な使 用方法の普及 | フッ素入りの歯みがき剤を使っている人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 24.9% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | |
| | | | | | 女性 31.2% | | | |
| | 20 丁寧な歯みがき習慣の 定着 | フロスや歯間ブラシを使う人の割合 | 成人期～ シニア期 | 男性 33.5% | 増やす | | | |
| | | | | 女性 53.1% | | | | |
| | 21 よく噛んで食べる | よく噛んで食べる人の割合 | シニア期 | 男性 53.8% | 増やす | | | |
| | | | | 女性 66.0% | | | | |

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分指標 | | | 現状値 | 方向 | 北 区 出典名 |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | | | |
| 1 健康づくりの推進 | ① 糖尿病・循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防 | 22 よく噛んで食べる | よく噛んで食べる人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 48.3% 女性 45.2% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| | | 23 特定健康診査の受診率向上 | 特定健康診査受診率 | 40歳以上 | 男性 39.8% 女性 54.0% | 増やす | 特定健康診査・特定保健指導報告書平成30年度版 | |
| | | 24 特定保健指導の実施率向上 | 特定保健指導実施率 | 40歳以上男女 | 16.4% | 増やす | | |
| | | 25 糖尿病の予防 | 糖尿病有所見者の割合 | 40歳以上 | 男性 48.3% 女性 45.2% | 減らす | 平成29年度特定健康診査受診結果 | |
| | | 26 循環器疾患の予防 | 脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 36.0 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | | | | 女性 | 18.9 | 減らす | | |
| | | | 虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 36.5 | 減らす | 平成29年度特定健康診査受診結果 | |
| | | | | 女性 | 15.6 | 減らす | | |
| | | 脂質異常症が疑われる人の割合 | 40歳以上 | 男性 6.8% 女性 12.3% | 減らす | 平成29年度特定健康診査受診結果 | | |
| | | | 40歳以上 | 男性 23.2% 女性 18.4% | 減らす | | | |
| | 27 糖尿病重症化の予防 | 糖尿病性腎症の要治療者で、受診歴のない人の割合 | 40歳以上男女 | 51.6% | 減らす | 国保年金課調べ(平成30年末) | | |
| | ② がん予防・がん対策の推進 | 28 がんの予防 | 胃がん検診受診率 | | | 5.4% | 増やす | 平成30年度東京都がん検診精度管理評価事業報告 |
| | | | 大腸がん検診受診率 | | | 5.9% | 増やす | |
| | | | 子宮がん検診受診率 | | | 10.9% | 増やす | |
| | | | 乳がん検診受診率 | | | 16.1% | 増やす | |
| | | | がん検診受診者の要精密検査者の精密検査受診率 | | | 76.1% | 100% | 平成30年度東京都がん検診精度管理評価事業報告データより算出 |
| | | | 全がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 98.1 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | | | | 女性 | 62.6 | 減らす | | |
| | | | 肺がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 21.4 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | | | | 女性 | 8.4 | 減らす | | |
| | | | 胃がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 12.9 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | | | | 女性 | 3.1 | 減らす | | |
| | | | 大腸がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 14.1 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | | | | 女性 | 7.8 | 減らす | | |
| | | | 肝がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 男性 | 6.3 | 減らす | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」データより算出 | |
| | 女性 | 1.5 | | 減らす | | | | |
| | 乳がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 女性 | 11.5 | 減らす | | | | |
| 子宮がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) | 女性 | 5.7 | 減らす | | | | | |
| ③ 次世代の健康 | 29 毎日朝食を食べる【再掲】 | 毎日朝食を食べている子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 85.3% 女子 88.7% | 増やす | 平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果 | | |
| | | | 中学3年生 | 男子 81.6% 女子 83.5% | | | | |
| | | | 小学6年生 | 男子 48.6% 女子 30.2% | | | | |
| | | | 中学3年生 | 男子 58.7% 女子 47.4% | | | | |
| | 30 毎日運動をしている【再掲】 | 毎日運動している子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 48.6% 女子 30.2% | 増やす | 平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果 | | |
| | 中学3年生 | 男子 58.7% 女子 47.4% | | | | | | |
| | 31 適正体重を維持している【再掲】 | 肥満者の割合 | 小学6年生・中学3年生 | 男子 1.8% 女子 1.2% | 減らす | 平成29年度定期健康診断疾病異常調査 | | |
| | 32 いのちを守る【再掲】 | 子どもの不慮の事故死の人数 | 0歳～4歳 | 0人 | 0人 | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」 | | |
| | | | 1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン第1期の予防接種を終了している児の割合 | | 97.2% | 増やす | 平成29年度予防接種実績 | |
| | ④ 成人期の健康 | 33 身体を動かしたり運動する習慣【再掲】 | 積極的に身体を動かしたり運動する習慣のある人の割合 | 成人期 | 男性 30.5% 女性 32.4% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| 34 若年健康診査受診者数の増加 | | 若年健康診査受診者数 | 健診受診機会のない30歳代 | 760人 | 増やす | 平成30年度若年健康診査受診結果(平成30年末) | | |
| ⑤ 高齢者の健康 | 35 高齢者の栄養指標(血清アルブミン値)【再掲】 | 血清アルブミン値4.3g/dl以上の人の割合 | シニア期 | 男性 59.0% 女性 59.2% | 増やす | 平成29年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果 | | |
| | | | シニア期 | 男性 19.7% 女性 19.0% | | | | |
| | 36 転倒予防【再掲】 | 1年間に転倒したことのある高齢者の割合 | シニア期 | 男性 19.7% 女性 19.0% | 減らす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | | |
| | | | シニア期 | 男性 53.8% 女性 66.0% | | | | |
| 38 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる【再掲】 | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | シニア期 | 男性 28.0% 女性 52.9% | 増やす | | | | |

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分指標 | | | 現状値 | 方向 | 北 区 | |
|--------------------------|--|-------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------|--------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | | | | | | | | 出典名 | |
| 1 健康づくりの推進 | (3) 対象者別の健康づくり | ④ 女性の健康 | 39 適正体重を維持している【再掲】 | 肥満(BMI25.0以上)の人の割合 | 40~60歳代 | 女性 | 19.8% | 減らす | 平成29年度北区特定健康診査受診結果 |
| | | | | やせ(BMI18.5未満)の人の割合 | 成人期~シニア期 | 女性 | 11.8% | 減らす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) |
| | | 40 女性特有の疾患の予防 | 骨粗しょう症検診受診率 | 女性 | | 17.8% | 増やす | 平成29年度骨粗しょう症検診受診結果 | |
| | | | 骨粗しょう症検診受診者の要指導・要精密検査率 | 女性 | | 49.3% | 減らす | | |
| | 子宮がん検診受診率【再掲】 | | 女性 | | 10.9% | 増やす | 平成30年度東京都がん検診精度管理評価事業報告 | | |
| | 乳がん検診受診率【再掲】 | | 女性 | | 16.1% | 増やす | | | |
| | (4) 健康を支え、守るための社会環境整備 | ① 地域における医療連携の推進 | 41 かかりつけ医の有無 | かかりつけ医がいる人の割合 | 成人期~シニア期 | 男性 | 43.1% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) |
| | | | | | 女性 | 44.3% | | | |
| | | | 42 かかりつけ歯科医の有無 | かかりつけ歯科医がいる人の割合 | 成人期~シニア期 | 男性 | 58.7% | 増やす | |
| | | | | | 女性 | 70.3% | | | |
| | | 43 かかりつけ薬剤師・薬局の有無 | かかりつけ薬剤師・薬局がある人の割合 | 成人期~シニア期 | 男性 | 37.4% | 増やす | | |
| | | 女性 | 42.2% | | | | | | |
| | | ② 地域のつながりと健康づくり | 44 多職種連携研修会等への参加者の拡大 | 研修会や会議の参加者数 | | | 423人 | 増やす | 地域医療連携推進担当課調べ(平成29年度) |
| | 45 自分の住む地域とのつながりをもつ | | 隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合 | | | 9.4% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書(平成30年3月) | |
| 46 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | | | 31.2% | 増やす | | | | |
| 47 区民の健康づくりを支援する人材の養成 | 北区健康づくり応援団(北区さくら体操指導員・北区楽しい食の推進員)として活動している人数 | | | 120人 | 増やす | 健康推進課調べ(平成30年度) | | | |
| 2 健やか親子 | (5) 安心できる妊娠・出産の支援 | 48 妊娠・出産 | はびママまご面接を受けた妊婦の割合 | | | 60.7% | 増やす | 母子保健事業報告年報 平成29年度版 | |
| | | | 妊娠・出産について満足している人の割合 | | | 92.1% | 増やす | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | 49 たばこを吸わない【再掲】 | 妊娠中の喫煙率 | 3か月児健診来所者 | 0.3% | 0% | | | |
| | 50 お酒を飲まない【再掲】 | 妊娠中の飲酒率 | 3か月児健診来所者 | 0.4% | 0% | | | | |
| | (6) 次世代の健やかな発育・発達と家族への支援 | ① 子育て家庭への支援 | 51 育児参加 | ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合 | 1歳6か月児健診来所者 | 93.0% | 増やす | 乳幼児健康診査受診者アンケート(平成29年度) | |
| | | | | | 3歳児健診来所者 | 92.1% | | | |
| | | | | | 乳幼児健診来所者 | 74.7% | | | |
| | | | | | 3か月児健診来所者 | 74.3% | | | |
| | | | | | 1歳6か月児健診来所者 | 77.7% | | | |
| | | 52 乳幼児健康診査の受診 | 乳児健康診査受診率 | 3~4か月児 | 94.1% | 増やす | 母子保健事業報告(平成29年度) | | |
| 1歳6か月児健康診査受診率 | | | 1歳6か月児 | 93.6% | | | | | |
| 3歳児健康診査受診率 | | | 3歳児 | 93.5% | | | | | |
| ② 次世代の健康 | | 53 毎日朝食を食べる | 毎日朝食を食べている子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 85.3% | 増やす | 平成29年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果 | |
| | | | | 女子 | 88.7% | | | | |
| | 54 毎日運動をしている | 毎日運動している子どもの割合 | 小学6年生 | 男子 | 81.6% | 増やす | | | |
| | | | 女子 | 83.5% | | | | | |
| | | | 中学3年生 | 男子 | 48.6% | | | | |
| 女子 | 30.2% | | | | | | | | |
| 女子 | 58.7% | | | | | | | | |
| 女子 | 47.4% | | | | | | | | |
| 55 適正体重を維持している | 肥満者の割合 | 小学6年生・中学3年生 | 男子 | 1.8% | 減らす | 平成29年度定期健康診断疾病異常調査 | | | |
| | | 女子 | 1.2% | | | | | | |
| 56 いのちを守る | 子どもの不慮の事故死の人数 | | | 0歳~4歳 | 0人 | 0人 | 北区保健所「平成29年度事業実績報告」 | | |
| | 1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン第1期の予防接種を終了している児の割合 | | | | 97.2% | 増やす | 平成29年度予防接種実績 | | |

| 分野 | 視点 | 項目 | 区分 | | | 北 区 | | | |
|---------------------|------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | | 指 標 | | | 現状値 | 方 向 | 出典名 | |
| 3 食育の推進 | (7) 健康寿命の延伸につながる食育 | 57 食育への関心 | 健康寿命の延伸につながる食育に関心がある人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 37.9% 女性 48.4% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | | 58 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる【再掲】 | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期 | 男性 27.7% 女性 37.8% | 増やす | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 35.6% 女性 54.2% | | | | |
| | | 59 野菜の摂取量を増やす【再掲】 | 野菜を多くとる人の割合 | 成人期 | 男性 68.5% 女性 87.2% | 増やす | | | |
| | | | | シニア期 | 男性 64.4% 女性 86.3% | | | | |
| | | (8) 子どもと若い世代を中心とした食育 | 60 甘味飲料を飲む習慣 | 甘味飲料をほぼ毎日飲んでいる乳幼児の割合 | 1歳6か月児 | 15.0% | | 減らす | 乳幼児健康診査受診者アンケート (平成29年度) |
| | | | | | 3歳児 | 24.0% | | | |
| | | | 61 毎日朝食を食べる | 毎日朝食を食べている人の割合 | 20～30歳代 | 男性 50.8% 女性 54.9% | | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) |
| | | | | | 小学1年生 | 男子 96.1% 女子 96.5% | | | |
| | 中学1年生 | | | | 男子 86.4% 女子 84.7% | 増やす | | | |
| | | | | | | | | | |
| | 62 食育への関心 | 若い世代を中心とした食育に関心がある人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 19.1% 女性 28.8% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | | |
| | 63 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる【再掲】 | バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合(若い世代) | 20～30歳代 | 男性 26.2% 女性 29.5% | 増やす | | | | |
| | 対応し(9) 多様な暮らしに意識した食育 | 64 共食の機会をもつ | 家族や友人と一緒に食事をとる人の割合 | 成人期 | 男性 59.2% 女性 78.2% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | | | | シニア期 | 男性 51.5% 女性 71.9% | | | | |
| 65 食育への関心 | | 多様な暮らしに対応した食育に関心がある人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 24.9% 女性 40.2% | 増やす | | | | |
| 66 食品ロスの削減 | | 食べ残しや食材の廃棄を減らしている人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 74.3% 女性 76.6% | 増やす | | | | |
| 4 こころの健康づくりと自殺対策 | (10) こころの健康づくり | 67 十分な睡眠をとる【再掲】 | 十分な睡眠をとれている人の割合 | 成人期 | 男性 61.0% 女性 59.0% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | |
| | | | | シニア期 | 男性 81.8% 女性 71.9% | | | | |
| | | 68 相談したり助けを求める | 悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じない人の割合 | | 64.3% | 増やす | | | |
| | | 69 ストレスを解消する | ストレスを解消する時間や機会がとれている人の割合 | | 62.2% | 増やす | | | |
| | | 70 自分の住む地域とのつながりをもつ【再掲】 | 隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合 | | 9.4% | 増やす | | | |
| | 71 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる【再掲】 | 健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合 | | 31.2% | 増やす | | | | |
| | (11) 自殺対策の推進 | 72 自殺者の減少 | 自殺者の人数 | 全年齢 | 男性 35人 女性 16人 | 減らす | | 厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料(平成29年)」 | |
| 73 自殺対策を支える環境 | | 不安や悩みを聞いてくれる人がいる人の割合 | 成人期～シニア期 | 男性 69.9% 女性 91.0% | 増やす | 健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (平成30年3月) | | | |
| | | ゲートキーパー研修修了者 | 成人期～シニア期 | 165人 | 増やす | 健康推進課調べ(平成29年度末) | | | |

北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画 関連事業一覧

【分野1】健康づくりの推進

視点(1)健康寿命の延伸につながる生活習慣

①栄養・食生活

★印は本計画の「区の主な取組み」に掲載している事業

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-----|------------------------------|--|------------------|-----|
| 1 ★ | 栄養・食生活に関する健康教育 | 文化センター料理講座、親子で食育!出張講座(青少年地区委員会協力)、新型栄養失調予防講座など様々な機会に、バランスの良い食事や、塩分摂取など栄養・食生活に関する健康教育を行います。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P50 |
| 2 ★ | 野菜摂取量を増やすための普及啓発 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係機関が一体となって取り組みます。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P51 |
| 3 ★ | 北区楽しい食の推進員による普及啓発 | 児童館や高齢者あんしんセンター等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | 健康推進課 | P51 |
| 4 ★ | 調理保育 (保育園で育てた野菜等の調理) | 保育園で育て、実った収穫物(ミニトマト、きゅうり、なす、ジャガイモ、柿など)を利用して園児参加の調理や、ホットプレートなどによるクッキーづくりを行います。 | 保育課 | P51 |
| 5 ★ | 健康づくり推進店 | 外食やお弁当・お惣菜などを利用される区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、メニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供など、栄養に関する情報を提供しているお店を「健康づくり推進店」として登録します。 | 保健予防課 | P51 |
| 6 ★ | 女性のための健康講座&相談 | 女性の心身にわたる様々な悩みなどの相談を受けるため、女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。 | 健康推進課 | P51 |
| 再掲 | 北区みんなで楽しむ食育フェア (食育講演会を含む) | 子どもから大人まで各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、北区楽しい食の推進員、NPO法人、学校、民間企業などが一堂に会し、協力のもと開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 離乳食講習会、幼児食講習会 | 離乳食や幼児食のすすめ方について、回数や量、調理形態、味などを目で見て味わって理解できるよう、試食を交えて具体的な指導を行います。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 乳幼児健康診査 | 乳幼児を対象に健康診査、保健指導等を行います。 | 健康推進課 | |
| 7 | 出張健康教育 | 町会や児童館のほか、地域でグループ活動をしている場に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、健康的な生活習慣への行動変容を目指し、勉強会の講師等の支援活動を行います。 | 健康推進課 | |
| 8 | 健康づくりグループ紹介紙 | 区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、健康に関する活動を定期的に行っている区内の健康づくりグループの紹介紙を毎年作成し、紹介しています。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 歯科保健相談(歯科健診、予防処置、歯みがき教室等) | 乳幼児期の望ましい生活習慣や食習慣について、虫歯予防の観点と併せて伝えます。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | はぴママ学級 | 妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得する3日制の教室の中で、妊娠期や授乳期の食生活のポイントを伝えます。 | 健康推進課 | |
| 9 | 高齢者会食推進事業 | 地域において高齢者を対象とした会食及び配食サービス活動を自主的に実施している団体への活動費補助を実施しています。 | 長寿支援課 | |
| 10 | 介護予防講演会(栄養) | 新型栄養予防講演会を実施します。 | 長寿支援課 | |
| 再掲 | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | |
| 11 | 夏休み親子おもしろ科学体験 | 家庭における食中毒予防について、食品及び手洗いに関する実験並びに食中毒に関する展示(パネル、模型、標本等)を通して、親子で楽しく学びます。 | 生活衛生課 | |
| 12 | 飯ごう炊さん (岩井学園自然体験教室) | 岩井学園での自然体験教室の中のメニューです。薪を使って飯ごう炊さんとカレー作りを行います。 | 学校支援課 | |
| 再掲 | 食育リーダーの配置・食育推進チームの設置による食育の推進 | 区内の全小・中学校における食育リーダーの配置、食育推進チームの設置により、食に対する学校全体の意識を高め、区内全体の食育の推進に努めています。 | 教育指導課 | |
| 再掲 | ふるさと農家体験館生活体験講座 (季節の野菜作り) | 季節の野菜を栽培・収穫し、その作物を使って調理をし、食育についても学びます。 | 飛鳥山博物館 | |
| 再掲 | 離乳食講座(児童館) | 児童館では、その地域の子どもたちが共に利用し、様々な遊びを考えたり、また、乳幼児の子育て支援として、乳幼児クラブの集い(午前)を実施します。 | 子どもわくわく課 | |
| 13 | 放課後子ども総合プラン (わくわく☆ひろば) | 平日の放課後や土曜日、夏休みなどの長期休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供しています。行事食や伝統食、手作り料理など年間回数程度実施します。 (例)うどん・コロッケ作り、茶道 | 子どもわくわく課 | |
| 14 | クッキングタイム(児童館) | 児童館では、その地域の子どもたちが共に利用し様々な遊びを考えたり、また、食の重要性や楽しさを学ぶクッキングタイムを実施します。 | 子どもわくわく課 | |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-----|------------------------------|--|--------|-----|
| 再掲 | みんなで育児応援プロジェクト | 子どもを持つ父親とその子どもを対象に、父親に栄養バランス等の知識も織り交ぜた幼児食の作り方の指導をします。参加者同士の交流会も兼ねた試食もあります。また、子どもにも包丁の持ち方等の指導を行い、調理にも参加してもらいます。 | 子ども未来課 | |
| 15 | 地域育てあい事業(離乳食講習会、離乳食体験会)(保育園) | 児童館と共同で離乳食講習会を実施。離乳食の進め方、試食、相談等を行い、育児の不安解消、望ましい食生活への啓発を図ります。 | 保育課 | |
| 16 | 家庭配布献立表(栄養指導コラム等)(保育園) | 毎月の献立紹介と、望ましい子どもの食事・栄養・食文化・旬の食材紹介などの栄養指導コラムを作成します。 | 保育課 | |
| 17 | 地域育てあい事業(ふれあい給食)(保育園) | 子育て支援事業の一環として、地域の子育てで家庭の親子を招いて会食をしてもらい、交流の中で「食育」の啓発を行います。 | 保育課 | |

②身体活動・運動

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|---------------------------------|---|------------------|-----|
| 18 ★ | あるきたポイント(ウォーキングポイント)事業 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | 健康推進課 | P57 |
| 19 ★ | 総合型地域スポーツクラブの育成・支援 | 身近な場所で誰もがスポーツを気軽に楽しむことができ、地域住民が主体となって運営する総合型地域スポーツクラブの設立を支援します。 | スポーツ推進課 | P58 |
| 20 ★ | スポーツ施設における健康・運動教室 | 幼児体操教室など親子で参加できるスポーツ教室や、健康づくりにつながる運動教室を実施します。 | スポーツ推進課 | P58 |
| 21 ★ | 区民健康づくり大作戦ウォーキング大会 | 多くの区民が気軽に参加できる「桜ウォーク」「北・水辺ウォーク」を開催します。 | 健康推進課 | P58 |
| 22 ★ | 座りすぎ防止の啓発 | 座りすぎは、様々な健康リスクを高めるため、こまめに立ち上がることや、日常の身体活動を増やすことについて啓発します。 | 健康推進課 | P58 |
| 23 ★ | ロコモ予防講座・ロコモ予防講演会 | いつまでも動ける体であるために、わかりやすくロコモティブ・シンδροームを解説し、自宅でできる実技を楽しく紹介します。 | 健康推進課 | P58 |
| 24 ★ | ご近所体操教室 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | 長寿支援課 | P58 |
| 25 ★ | 北区さくら体操 | 「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす、転倒予防に効果的な体操を普及します。 | 健康推進課 | P58 |
| 26 ★ | 筋力アップ体操教室 | 週1回、筋力トレーニングに加えて、ストレッチや北区さくら体操を実施します。 | 健康推進課 | P58 |
| 27 | わくわく土曜スポーツクラブ | 子どもたちが身近で気軽に様々なスポーツが楽しめるよう、運営を北区体育協会の指導者等に委託し、スポーツクラブを実施します。 | スポーツ推進課 | |
| 28 | 北区ニュース・くらしのガイド帳等へ健康と運動に関する情報の掲載 | 健康やスポーツの各種講座・イベント等を北区ニュースで情報を発信します。また、健康診査・がん検診、各種健康相談及び体育施設等の情報を「北区くらしのガイド」に掲載します。 | スポーツ推進課 健康推進課 | |
| 29 | 北区ウォーキングコースガイドの配布 | 普段からウォーキングを楽しむために、区内の「おススメコース」などを紹介し、各コースの距離、歩数、所要時間、消費カロリーも表示します。 | 健康推進課 | |
| 30 | 健康フェスティバル | 毎年10～11月にかけて、ウォーキング大会をはじめ健康づくりのイベントや講座を開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 健康づくりグループ紹介紙 | 区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、健康に関する活動を定期的に行っている区内の健康づくりグループの紹介紙を毎年作成し、紹介しています。 | 健康推進課 | |
| 31 | 認知症予防教室(脳に効く!ウォーキング教室) | 認知症予防に効果のあるウォーキング術を学ぶ講座を実施します。講座終了後は、自主グループとして活動できるように支援します。 | 長寿支援課 | |
| 32 | 地区体育館 | 小・中学校の体育館・武道場等を一般向けに開放し、地域住民の体力増進とスポーツ振興を図ります。 | 生涯学習・学校地域連携課 | |
| 33 | 校庭開放・校庭夜間開放 | 小・中学校の校庭を学校教育に支障のない範囲で開放し、地域住民の体力増進とスポーツ振興を図ります。 | 生涯学習・学校地域連携課 | |
| 再掲 | 放課後子ども総合プラン(わくわく☆ひろば) | 平日の放課後や土曜日、夏休みなどの長期休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供します。わくわく☆ひろばでは、学童クラブの児童と一般の児童と一緒に自由遊びや集団遊び、体験活動や季節行事などを行います。 | 子どもわくわく課 | |

③休養

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|----------------------|---|-------|-----|
| 34 ★ | 休養に関する普及啓発 | 睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。 | 健康推進課 | P62 |
| 35 | (仮)重症心身障害児等在宅レスパイト事業 | 在宅生活を送っている医療的ケアの必要な重症心身障害児(者)及び医療的ケア児に対し、訪問看護師が自宅に向き、家族の代わりに一定時間見守りを行うことで、家族の一時休息(レスパイト)や健康保持を図ります。 | 障害福祉課 | |

④たばこ・受動喫煙

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|--|--|--------------------------|-----|
| 36 ★ | 禁煙治療費の助成 | 禁煙治療費の助成を実施します。 | 健康推進課 | P67 |
| 37 ★ | はぴママ学級 | 妊娠から子育て期間の生活及び育児に関する知識のひとつとして、たばこの害についても伝え、生涯を通じた禁煙を働きかけます。 | 健康推進課 | P67 |
| 38 ★ | 防煙教育 | 区立中学校で啓発パンフレット等を用いて、禁煙・防煙の健康教育を実施します。 | 教育指導課 健康推進課 | P67 |
| 39 ★ | 禁煙・受動喫煙に関する普及啓発 | 世界禁煙デー(5月31日)を含む禁煙週間等に、禁煙講演会や、北区ニュース等により、喫煙・受動喫煙の害や、禁煙に関する知識の普及を実施します。また、受動喫煙の防止に関する意識の啓発を実施します。 | 健康推進課 | P67 |
| 40 ★ | 受動喫煙防止対策の推進 | 受動喫煙の防止に必要な環境整備の取組みを進めます。 | 受動喫煙防止 対策担当課 ほか関連課 | P67 |
| 41 ★ | 指定喫煙場所等の環境改善 | 指定喫煙場所等にパーテーションを設置する等、たばこの煙が周りに広がらないような環境改善を推進します。 | 環境課 | P67 |
| 42 ★ | 路上喫煙防止対策の推進 「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」に基づき、「歩きタバコ防止・ポイ捨て防止キャンペーン」を実施 | 区内36地区(町会・自治会)を美化推進モデル地区に指定し、「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」による、吸い殻のポイ捨て、歩行喫煙の禁止等の周知啓発の美化推進キャンペーンを実施します。 | 環境課 | P67 |
| 43 ★ | COPDの普及啓発 | 健康教育や健康相談、呼吸器健康教室等でCOPDに関する普及啓発を行います。 | 健康推進課 障害福祉課 | P67 |

⑤アルコール

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|---------------------|--|-------|-----|
| 再掲 ★ | はぴママ学級 | 妊娠期から子育て期を通じた健康生活及び育児に関する実際上の知識を習得する際に、アルコールの害についても伝え、妊娠中は飲酒をしないことと妊娠終了後も多量飲酒をしないよう働きかけます。 | 健康推進課 | P71 |
| 44 ★ | 薬物乱用防止教室 | 警察署や専門家を講師として、薬物に対する体への影響を正しく理解するための授業を実施します。 | 教育指導課 | P71 |
| 45 ★ | 「アルコール関連問題啓発週間」普及啓発 | 北区ニュース等でアルコールの正しい知識を普及します。 | 健康推進課 | P71 |
| 46 ★ | 依存症専門医相談 | アルコールや薬物等の依存からの回復を図るため、専門家による個別相談を実施します。 | 健康推進課 | P71 |

⑥歯と口腔の健康づくり

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|---------------------------|---|-----------------|-----|
| 47 ★ | 歯科保健相談(歯科健診、予防処置、歯みがき教室等) | 乳歯と永久歯のむし歯には、高い相関関係がみられるため、乳歯のむし歯を予防し、生涯にわたって健康な歯を維持することを目的として、歯科保健相談を行います。 | 健康推進課 | P76 |
| 48 ★ | 乳幼児健康診査 | 乳幼児のむし歯の有無、口腔発達の健診を行い、併せて、むし歯予防、口腔発達に係る生活習慣についての知識の普及を行います。 | 健康推進課 | P76 |
| 49 ★ | 学校歯科健診 | 区立小・中学校で4月から6月に定期健康診断を実施します。 | 学校支援課 | P76 |
| 50 ★ | 妊婦歯科健康診査 | 妊娠期特有のむし歯、歯周病のリスク低減のため、妊婦対象の歯科健診を行います。併せて、生まれてくる子どもの歯を守り育てるための知識の普及を行います。 | 健康推進課 | P77 |
| 51 ★ | 歯周病検診、口腔機能維持向上健診 | 対象年齢の方に歯周病検診(問診・口腔内検査)を実施します。75歳以上の方には口腔機能検査(咀嚼・飲み込み・口腔乾燥)を併せて実施します。 | 健康推進課 | P77 |
| 52 ★ | 障害者施設等歯科検診 | 区内の障害者施設及び高齢者施設の利用者で通常の歯科診療所で受診することが困難な方を対象に、健診・口腔ケアを行います。施設スタッフ向けに口腔ケアの講習も実施します。 | 地域医療連携 推進担当課 | P77 |
| 53 ★ | お口元気体操 | 65歳以上の方が中心の概ね10名以上のグループに家庭でできる唾液腺マッサージ、お口の体操で誤えん予防講座の講師派遣及び介護予防講演会を実施します。 | 長寿支援課 | P77 |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|---------------------------------------|--|----------------|-----|
| 54 ★ | 介護者のための摂食えん下講座 | 口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発、支援に取り組みます。 | 地域医療連携推進担当課 | P77 |
| 55 | 歯科健康診査(保育園・幼稚園) | 区内の公立保育園・私立保育園・私立幼稚園の園児を対象に、北歯科医師会および滝野川歯科医師会に委託して歯科健康診査を実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 出張健康教育 | 町会や児童館のほか、地域でグループ活動をしている場に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、健康的な生活習慣への行動変容を目指し、勉強会の講師等の支援活動を行います。 | 健康推進課 | |
| 56 | 乳幼児健康診査・歯科保健相談などを通し、歯の状態をカルテにより管理 | 個人の口腔内の情報を正確に把握し、他職種等との適切な支援につなげるため、カルテを管理します。 | 健康推進課 | |
| 57 | 歯っぴいファミリー講習会 | 初めての乳歯の萌出に合わせて、お口の健康の大切さを知り、かかりつけ歯科医での定期健診の定着を目的として、「はじめての歯医者さん体験」を行います。 | 健康推進課 | |
| 58 | 東京都北歯科医師会・東京都滝野川歯科医師会 歯と口の健康週間特別事業 | 区内の小・中学校児童生徒および園児を対象に、口腔健診および表彰状の配布を行う。また、歯・口の健康に関するポスターの表彰および発表・展示を行います。 | 健康推進課 学校支援課 | |
| 再掲 | 北区みんなで楽しむ食育フェア | 食のあり方や食べる楽しさ、大切さに加え、お口の健康チェックやよく噛んで食べる大切さも学び体験してもらうため、関係団体の協力のもと開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 骨粗しょう症健診 | 骨粗しょう症健診受診者に対し、口腔の健康と、全身の健康、生活習慣との関わりについて、知識の普及啓発を行います。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | はぴママ学級 | 妊娠期から子育て期を通じた健康生活及び育児に関する実際上の知識を習得する際に、たばこの害についても伝え、生涯を通じた禁煙を働きかけます。 | 健康推進課 | |

視点(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防

①糖尿病・循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|-------------------------|--|----------------|-----|
| 59 ★ | 生活習慣病予防につながる食生活に関する普及啓発 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすなど、生活習慣改善につながる普及啓発を実施します。 | 健康推進課 | P82 |
| 再掲 ★ | あるきたポイント(ウォーキングポイント)事業 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | 健康推進課 | P82 |
| 60 ★ | 生活習慣病予防事業 | 生活習慣病予防や重症化予防に関する情報提供や、講演会、出前健康講座、健康教育などを実施します。 | 健康推進課 | P82 |
| 61 ★ | 特定健康診査 | メタボリックシンドロームの該当者や予備群を早期発見し、生活習慣病を予防することを目的として、健診を行います。 | 健康推進課 国保年金課 | P82 |
| 62 ★ | 受診勧奨(特定健康診査) | 特定健康診査未受診の国民健康保険被保険者に、受診勧奨を行います。 | 国保年金課 | P82 |
| 63 ★ | 特定保健指導 | 特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった国民健康保険被保険者に、生活習慣病の発症を予防するための保健指導を行います。 | 国保年金課 | P83 |
| 64 ★ | 利用勧奨(特定保健指導) | 特定保健指導未利用の国民健康保険被保険者に、利用勧奨を行います。 | 国保年金課 | P83 |
| 65 ★ | 後期高齢者健康診査 | 生活習慣病の早期発見、後期高齢者の健康の保持・増進及び医療費適正化に資することを目的として、健診を行います。 | 健康推進課 国保年金課 | P83 |
| 66 ★ | 若年健康診査 | 生活習慣を見直していくための機会を提供し、糖尿病予備群の早期発見と生活習慣病予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高め、40歳から開始する特定健康診査等につなげます。 | 健康推進課 | P83 |
| 67 ★ | 糖尿病性腎症重症化予防 | 国民健康保険被保険者を対象に、東京都が作成した糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき実施します。 | 国保年金課 | P83 |
| 68 ★ | 糖尿病医療連携 | 東京都糖尿病医療連携事業の一環である北区糖尿病医療連携推進委員会への出席等により、区内の医療連携を推進します。 | 地域医療連携推進担当課 | P83 |
| 69 | 血圧計等の設置 | 血圧測定をし、心臓の働きや血液循環動態を知る環境を提供します。 | 健康推進課 | |
| 70 | 健康相談(栄養・歯科・保健) | 健康支援センターの専門職(管理栄養士・歯科衛生士・保健師)が、地域住民の健康の保持増進、疾病予防を目的として、健康相談を実施します。 | 健康推進課 | |
| 71 | 健康増進健診 | 特定健康診査及び後期高齢者健康診査の対象とならない方に、当該健診に準じた健診を行います。 | 健康推進課 | |
| 72 | 働く世代の出前健康講座 | 区内の事業場に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、糖尿病予防や高血圧予防等の、健康に関する情報提供を行い、健康づくりに取り組むきっかけづくりを行います。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 歯周病検診、口腔機能維持向上健診 | 対象年齢の方に歯周病検診(問診・口腔内検査)を実施します。75歳以上の方には口腔機能検査(咀嚼・飲み込み・口腔乾燥)を併せて実施します。 | 健康推進課 | |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-----|-----------------------|---|-------------|-----|
| 再掲 | 障害者施設等歯科健診 | 区内の障害者施設及び高齢者施設の利用者で通常の歯科診療所で受診することが困難な方を対象に、健診・口腔ケアを行います。施設スタッフ向けに口腔ケアの講習も実施します。 | 地域医療連携推進担当課 | |
| 73 | 生活習慣病の重症化予防等の健康管理支援業務 | 生活習慣病の重症化予防等のため、①面接等対象者抽出②健康管理支援面接等③面接等実施者の経過観察とその報告についての業務を委託にて実施します。 | 生活福祉課 | |
| 74 | 北区の病院・診療所・歯科診療所一覧の作成 | 保健所に届出された内容に基づき「北区の病院・診療所・歯科診療所一覧」を作成し、希望のある区有施設に配付し、医療機関を受診する区民の参考にしてもらいます。 | 生活衛生課 | |

②がん予防・がん対策の推進

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|----------------------|--|-------|-----|
| 75 ★ | がん予防教育 | 区内小・中学校において、教材や外部講師を活用し、がんに関する教育を推進します。 | 教育指導課 | P87 |
| 76 ★ | 乳がんキャンペーン事業 | 乳がんの予防啓発として、乳がん自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のためのテキスト・ちらし・啓発グッズの配布をするとともに、講演会を実施します。 | 健康推進課 | P87 |
| 77 ★ | がん検診 | 北区医師会及び検診機関に委託して各がん検診を実施します。 | 健康推進課 | P87 |
| 78 ★ | 未受診者受診勧奨(各がん検診) | がん検診未受診者へ個別に勧奨・再勧奨通知を送付します。 | 健康推進課 | P88 |
| 79 ★ | がん検診精密検査の受診勧奨 | がん検診を受診した結果、要精密検査で精密検査未受診者を対象に、個別に精密検査再勧奨通知を送付します。 | 健康推進課 | P88 |
| 80 | 肺がん予防対策事業 | 肺がんの一次予防(生活改善)強化策として、たばこ肺がん予防に関する健康教育を実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 健康相談(栄養・歯科・保健) | 健康支援センターの専門職(管理栄養士・歯科衛生士・保健師)が、地域住民の健康の保持増進、疾病予防を目的として、健康相談を実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 北区の病院・診療所・歯科診療所一覧の作成 | 保健所に届出された内容に基づき「北区の病院・診療所・歯科診療所一覧」を作成し希望のある区有施設に配付し、医療機関を受診する区民の参考にしてもらいます。 | 生活衛生課 | |

視点(3)対象者別の健康づくり

①次世代の健康

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|---------------------------------|--|----------------|-----|
| 再掲 ★ | 家庭教育力向上プログラム(家庭でやってみたい10の大切なこと) | 「保幼小接続期カリキュラム」を家庭向けに再編集したリーフレットを作成し、小学校入学前に身に付けたい生活習慣等の周知を図ります。 | 教育政策課 | P91 |
| 再掲 ★ | 家庭教育力向上プログラム(生活リズムおじやま妖怪～退治日記～) | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | 教育政策課 | P91 |
| 再掲 ★ | 乳幼児健康診査等における事故予防の普及啓発 | 乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。 | 健康推進課 | P91 |
| 再掲 ★ | 予防接種 | 麻しんや風しん等感染の恐れがある疾病の発生及びまん延を予防するために、定期予防接種を実施します。 | 健康推進課 | P91 |
| 再掲 | 就学時健診時接種勧奨チラシ配布 | 感染症対策の一環として、麻しん及び風しんの予防接種率の向上を目的とした啓発活動を行います。 | 健康推進課 学校支援課 | |
| 再掲 | 放課後子ども総合プラン(わくわく☆ひろば) | 平日の放課後や土曜日、夏休みなどの長期休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供します。 | 子どもわくわく課 | |

②成人期の健康

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|------------------------|--|----------------|-----|
| 再掲 ★ | あるきたポイント(ウォーキングポイント)事業 | スマートフォンを活用した歩数計測アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。 | 健康推進課 | P93 |
| 再掲 ★ | 座りすぎ防止の啓発 | 座りすぎは、様々な健康リスクを高めるため、こまめに立ち上がることや、日常の身体活動を増やすことについて啓発します。 | 健康推進課 | P93 |
| 再掲 ★ | 若年健康診査 | 生活習慣を見直していくための機会を提供し、糖尿病予備群の早期発見と生活習慣病予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高め、40歳から開始する特定健康診査等につなげます。 | 健康推進課 | P94 |
| 再掲 ★ | 特定健康診査 | メタボリックシンドロームの該当者や予備群を早期発見し、生活習慣病を予防することを目的として、健診を行います。 | 健康推進課 国保年金課 | P94 |

| No. | 事業名 | 内 容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|--------|---|-------|-----|
| 再掲 ★ | 特定保健指導 | 特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった国民健康保険被保険者に、生活習慣病の発症を予防するための保健指導を行います。 | 国保年金課 | P94 |

③高齢者の健康

| No. | 事業名 | 内 容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|-----------------------------|--|------------------|-----|
| 再掲 ★ | 栄養・食生活に関する健康教育 | 新型栄養失調予防講座など様々な機会に、バランスの良い食事など栄養・食生活に関する健康教育を行います。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P98 |
| 再掲 ★ | ご近所体操教室 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | 長寿支援課 | P98 |
| 再掲 ★ | 北区さくら体操 | 「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす、転倒予防に効果的な体操を普及します。 | 健康推進課 | P99 |
| 再掲 ★ | 筋力アップ体操教室 | 週1回、筋カトレーニングに加えて、ストレッチや北区さくら体操を実施します。 | 健康推進課 | P99 |
| 再掲 ★ | お口元気体操 | 65歳以上の方が中心の概ね10名以上のグループに家庭でできる唾液腺マッサージ、お口の体操で誤えん予防講座の講師派遣及び介護予防講演会を実施します。 | 長寿支援課 | P99 |
| 再掲 ★ | 介護者のための摂食えん下講座 | 口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発、支援に取り組みます。 | 地域医療連携 推進担当課 | P99 |
| 再掲 ★ | 多様な社会参加への支援 | 人生100年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取り組みます。 | 元気高齢者 支援関係課 | P99 |
| 81 | シルバースポーツウィーク | 敬老の日を中心にシルバースポーツウィークを設定し、高齢者を対象に区立体育施設を無料開放します。また、シルバースポーツ大会・サッカー大会・輪投げ大会のスポーツ活動を推進します。 | スポーツ推進課 | |
| 再掲 | 地域のきずなづくり推進プロジェクト | 毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めており、第1週の土日には町会・自治会、青少年地区委員会が主催する「ふるさと北区区民まつり」が開催されています。また、地域の団体同士がお互いに活動内容を理解し、情報交換をすることで、今まで以上に地域での連携を深めるきっかけを作るために「地域円卓会議」を開催しています。 | 地域振興課 | |
| 再掲 | ロコモ予防講座・ロコモ予防講演会 | いつまでも動ける体でいるために、わかりやすくロコモティブ・シンдрームを解説し、自宅でする実技を楽しく紹介します。 | 健康推進課 | |
| 82 | おたっしや筋力アップ体操教室 | スポーツクラブなどで、筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます。 | 長寿支援課 | |
| 83 | 元気アップマシントレーニング教室 | トレーニングマシンを使い、軽い負荷から、無理なく足腰の筋力を強化します。 | 長寿支援課 | |
| 84 | 介護予防拠点施設 ぶらっとぼーむ滝野川東・桐ヶ丘 | いつまでも住み慣れたまちで、元気で自立した生活が送れるように、高齢者の社会参加と地域の支え合いの体制づくりを目指します。 | 長寿支援課 | |
| 85 | 認知症予防教室 (絵本読み聞かせ教室) | 仲間と楽しく続けられる絵本の読み聞かせで、脳の活性化を図ります。 | 長寿支援課 | |
| 再掲 | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | |
| 再掲 | 認知症予防教室 (脳に効く！ウォーキング教室) | 認知症予防に効果のあるウォーキング術を学ぶ講座を実施します。講座終了後は、自主グループとして活動できるように支援します。 | 長寿支援課 | |

④女性の健康

| No. | 事業名 | 内 容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|-----------------|---|--------------|------|
| 再掲 ★ | 女性のための健康講座 & 相談 | 女性の心身にわたる様々な悩みなどの相談を受けるため、女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。 | 健康推進課 | P102 |
| 86 ★ | 骨粗しょう症検診 | 骨粗しょう症予防のため、カルシウムの多い食事や効果的な運動など、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。 | 健康推進課 | P102 |
| 再掲 ★ | 乳がんキャンペーン事業 | 乳がんの予防啓発として、乳がん自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のためのテキスト・ちらし・啓発グッズの配布をするとともに、講演会を実施します。 | 健康推進課 | P102 |
| 87 | 性差を考慮した情報提供 | 男女特有の疾病の予防・早期発見を図るため、講座や情報誌等による情報提供を行います。また、妊娠・出産等女性のライフステージに応じた知識・情報を提供します。 | 多様性社会 推進課 | |

視点(4) 健康を支え、守るための社会環境整備

①地域における医療連携の推進

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|--------------------------------|---|----------------------|------|
| 88 ★ | かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局の定着 | 住み慣れた地域で、安心して健康や病気に関する相談や治療が受けられるよう、かかりつけ医等の定着を推進します。 | 健康推進課 地域医療連携推進担当課 | P104 |
| 89 ★ | 多職種連携研修会及び顔の見える連携会議の実施 | 地域の医療・介護関係者や関係団体との連携づくりを推進します。 | 地域医療連携推進担当課 | P104 |

②地域のつながりと健康づくり

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|------|-------------------|--|--------------|------|
| 90 ★ | 地域のきずなづくり推進プロジェクト | 毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定めており、第1週の土日には町会・自治会、青少年地区委員会が主催する「ふるさと北区区民まつり」が開催されています。また、地域の団体同士がお互いに活動内容を理解し、情報交換をすることで、今まで以上に地域での連携を深めるきっかけを作るために「地域円卓会議」を開催しています。 | 地域振興課 | P108 |
| 91 ★ | 多様な社会参加への支援 | 人生100年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取り組めます。 | 元気高齢者支援関係課 | P109 |
| 92 ★ | ことぶき大学 | 区内在住・在勤の60歳以上の方を対象とした講座を開催します。テーマは生活・健康・文学・音楽・時事問題等幅広く設定し、高齢者の学習の場や生きがいづくりの場を提供します。 | 生涯学習・学校地域連携課 | P109 |
| 93 ★ | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | P109 |
| 再掲 ★ | ご近所体操教室 | 身近な場所の仲間との集まりの場に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。教室終了後には、自分たちだけでも体操が続けられることを目指します。 | 長寿支援課 | P109 |
| 94 ★ | 北区健康づくり応援団 | 区民の主体的な健康づくりを応援する人材・団体として、北区さくら体操指導員及び北区楽しい食の推進員等の養成、健康づくりグループの育成支援を行います。 | 健康推進課 | P109 |
| 再掲 | 健康フェスティバル | 毎年10～11月にかけて、ウォーキング大会をはじめ健康づくりのイベントや講座を開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 健康づくりグループ紹介紙 | 区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、健康に関する活動を定期的に行っている区内の健康づくりグループの紹介紙を毎年作成し、紹介しています。 | 健康推進課 | |
| 95 | 介護予防リーダーの養成 | 介護予防活動のための自主グループづくりや、区や高齢者あんしんセンターなどが行っている介護予防活動の支援をします。 | 長寿支援課 | |
| 96 | シニア元気塾 | 区民の技能・経験を活かし、区民講座やサポーターとしての活動など多彩な地域活動への取り組みを支援することで、団塊世代の地域デビューやシニア世代の積極的な社会参加を促進します。 | 長寿支援課 | |
| 97 | 自主グループ活動支援 | おたっしや教室終了生などから立ち上げられた介護予防の自主グループへ、理学療法士や看護師などの専門職を派遣し、活動の助言指導を行います。また、自主グループの交流会・体力測定会を行います。 | 長寿支援課 | |

【分野2】健やか親子

視点(5) 安心できる妊娠・出産の支援

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|--|---|-------------|------|
| 98 ★ | 子育て世代包括支援センター事業（はびママたまご面接） | すべての妊婦を対象に母子健康手帳交付時、保健師等がはびママたまご面接を実施し、相談や支援プランの策定を行います。 | 健康推進課 | P115 |
| 99 ★ | 妊産婦健康診査 | 公費負担による妊婦健康診査を実施します。 | 健康推進課 | P115 |
| 100 ★ | はびママ学級、パパになるための半日コースにおける啓発・指導 | 妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、地域での子育て仲間を作ることを目的に実施します。 | 健康推進課 | P115 |
| 101 | 妊産婦訪問 | 妊娠中の健康管理と出産準備、産後の母体回復等のため、保健師及び助産師が家庭を訪問し、各自の相談に対応します。 | 健康推進課 | |
| 102 | 赤ちゃん訪問（新生児訪問） | 新生児の授乳や世話の仕方など、各自・各家庭に沿った相談に対応します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 産前産後サポート事業（産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業） | 出産前後の母親の心身の疲労や出産直後の悩み、育児不安等の軽減を図るための事業を実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 妊婦歯科健康診査 | 妊娠期特有のむし歯、歯周病のリスク低減のため、妊婦対象の歯科健診を行います。併せて、生まれてくる子どもの歯を守り育てるための知識の普及や、保健師、管理栄養士等と連携し、妊婦の心とからだの健康相談を行います。 | 健康推進課 | |
| 103 | 安心ママヘルパー事業 | 産前1ヶ月前から産後6ヶ月になるまでの母子のいる家庭に対し、育児不安の軽減のためヘルパーを派遣し日常的な家事・育児を行い、産前産後のサポートの充実を図ります。 | 子ども家庭支援センター | |

視点(6)次世代の健やかな発育・発達と家族への支援

①子育て家庭への支援

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|--|--|-------------|------|
| 104 ★ | 産前産後サポート事業 (産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業) | 出産前後の母親の心身の疲労や出産直後の悩み、育児不安等の軽減をはかるための事業を実施します。 | 健康推進課 | P119 |
| 105 ★ | 子育て世代包括支援センター事業 (はびママひよこ面接) | 生後6か月までの産婦を対象に、はびママひよこ面接を実施し、情報提供等を行います。 | 子ども家庭支援センター | P119 |
| 106 ★ | みんなで育児応援プロジェクト | 多世代が育児に関われる環境づくりを推進し、子育て支援の輪を広げていくため、父親向けの講座及び母親向け、祖父母世代向けの講座を実施します。 | 子ども未来課 | P119 |
| 再掲 ★ | 乳幼児健康診査 | 乳幼児を対象に健康診査、保健指導等を行います。 | 健康推進課 | P119 |
| 107 | 特別育児相談(ツイズ・イン・北区、びよんびよんカンガルーの会) | 多胎児・発達につまずきがあるなど、共通の健康課題を持つ親子のために、集団指導やグループワークにより育児不安の予防や解消を目的として、育児相談を実施します。 | 健康推進課 | |
| 108 | 乳幼児相談 | 育児不安の予防や解消を図り、地域の中での子育ての仲間づくり、育児に関する知識の習得などを目的として、集団指導や個別相談を実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | リフレッシュタイム | 母親としての過重な負担感や抑うつ気分や育児ストレスからの軽減を目的として、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | はびママ学級、パパになるための半日コースにおける啓発・指導 | 妊娠から産後1年間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、地域での子育て仲間を作ることを目的に実施します。 | 健康推進課 | |
| 109 | 親育ちサポート講座:全児童館で通年実施 | 乳幼児を育てる親を対象に、参加者同士が抱えている悩みや関心ごとを共有し、協力しながら自分に合った子育ての仕方を共に学ぶ場を提供し、親が生き生きと子育てができるよう支援するため、親育ちサポート講座「ノーバディーズ・パーフェクト・プログラム」を実施します。 | 子ども未来課 | |
| 110 | 地域育て合い事業 (子育てサークル支援事業等) | 子どもわくわく課と保育課の共同事業として、併設または近隣に位置している児童館と保育園が施設と人材を一体的に活用し、すべての子育て家庭を対象とする地域育て合い事業(子育て相談、在宅乳幼児支援、子育てサークル支援)を実施します。 | 子どもわくわく課 | |
| 111 | さくらんぼ園発達相談室、児童館での子育て相談 | さくらんぼ園発達相談室では就学前の子どもの発達に関する相談(歩き始めが遅い、言葉が遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べない)を受けます。また、子育て相談センター館(8か所)を中心に、全区立児童館(子どもセンター等含む)(20か所)において、子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を受け、子育てに関する心理的な負担の軽減を図ります。 | 子どもわくわく課 | |
| 112 | ファミリー・サポート・センター | 子育てと仕事の両立支援及び在宅で子育てをしている家庭への支援を目的に、子育て経験者等育児のサポートができる区民を募り、保育園等への送迎や一時的な保育等、地域住民の協力、連携のもとに、地域での子育て支援づくりを推進します。 | 子ども家庭支援センター | |
| 113 | 養育支援訪問 | 養育支援訪問事業は子育ての不安が強く養育が困難な家庭に対し、自立支援計画のもとヘルパーを派遣し、家庭で自立した生活が送れるように子育てを支援し、保護者の養育力の向上を図ります。 | 子ども家庭支援センター | |
| 114 | 子どもショートステイ | 保護者の疾病・就労等により、一時的に養育が困難な場合に、短期間児童を児童養護施設で預かり、子育てを支援します。 | 子ども家庭支援センター | |
| 115 | 子どもワイルドステイ | 保護者の疾病・就労等により、夜間に不在となる場合に、午後1時から午後10時までの間、児童を児童養護施設で預かり、子育てを支援します。 | 子ども家庭支援センター | |
| 116 | 児童虐待防止推進月間普及啓発 (オレンジボンキャンペーン) | 11月は児童虐待防止推進月間として、児童虐待の未然防止、早期発見につなげるため、啓発グッズやポスターの配布等を行います。また、商店街等で民生児童委員、区内大学生等と「まちかどキャンペーン」を毎年実施します。 | 子ども家庭支援センター | |

②次世代の健康

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|----------------------------------|--|----------------|------|
| 117 ★ | 家庭教育力向上プログラム(家庭でやっておきたい10の大切なこと) | 「保幼小接続期カリキュラム」を家庭向けに再編集したリーフレットを作成し、小学校入学前に身に付けたい生活習慣等の周知を図ります。 | 教育政策課 | P122 |
| 118 ★ | 家庭教育力向上プログラム(生活リズムおじやま妖怪～退治日記～) | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | 教育政策課 | P122 |
| 119 ★ | 乳幼児健康診査等における事故予防の普及啓発 | 乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。 | 健康推進課 | P123 |
| 120 ★ | 予防接種 | 麻疹や風しん等感染の恐れがある疾病の発生及びまん延を予防するために、定期予防接種を実施します。 | 健康推進課 | P123 |
| 121 | 就学時健診時接種勧奨チラシ配布 | 感染症対策の一環として、麻疹及び風しんの予防接種率の向上を目的とした啓発活動を行います。 | 健康推進課 学校支援課 | |
| 再掲 | 放課後子ども総合プラン (わくわく☆ひろば) | 平日の放課後や土曜日、夏休みなどの長期休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供します。 | 子どもわくわく課 | |

【分野3】食育の推進

視点(7) 健康寿命の延伸につながる食育

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|--------------------------|--|------------------|------|
| 122 ★ | 健康寿命の延伸につながる食育 | 地域行事や高齢者あんしんセンターにおける講座など、様々な機会に、10食品群チェックシートの活用や、健康をテーマとした食育を実施します。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P129 |
| 123 ★ | 食生活改善普及運動(9月)に合わせた普及啓発 | 「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少とともに、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を図るため、啓発物を活用して普及啓発します。 | 健康推進課 | P129 |
| 再掲 ★ | 野菜摂取量を増やすための普及啓発 | バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係機関が一体となって取り組みます。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P129 |
| 再掲 ★ | 北区楽しい食の推進員による普及啓発 | 児童館や高齢者あんしんセンター等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | 健康推進課 | P129 |
| 再掲 ★ | 調理保育(保育園で育てた野菜等の調理) | 保育園で育て、実った収穫物(ミニトマト、きゅうり、なす、ジャガイモ、柿など)を利用した園児参加の調理や、ホットプレートなどによるクッキーづくりを行います。 | 保育課 | P129 |
| 再掲 | 食育体験教室 | 子どもから大人までの各世代が、「理科で食育」や「テーブルマナー」などの「食」に関わるさまざまな体験を通して「食べるもの」「食べること」への興味や関心を広げます。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 北区みんなで楽しむ食育フェア(食育講演会を含む) | 子どもから大人まで各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、北区楽しい食の推進員、NPO法人、学校、民間企業などが一堂に会し、協力のもと開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 乳幼児健康診査 | 乳幼児を対象に健康診査、保健指導等を行います。乳児健診では離乳食の始め方等、それぞれの健診の年齢に合わせた望ましい食習慣等について伝え、個別相談に対応します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | |
| 再掲 | 夏休み親子おもしろ科学体験 | 食品及び手洗いにに関する実験並びに食中毒に関する展示(パネル、模型、標本等)を通して、家庭における食中毒予防について親子で楽しく学びます。 | 生活衛生課 | |
| 再掲 | 健康づくり推進店 | 外食やお弁当・惣菜などを利用される区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、メニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供など、栄養に関する情報を提供しているお店を「健康づくり推進店」として登録します。 | 保健予防課 | |
| 124 | ふるさと農家体験館生活体験講座(季節の野菜作り) | 季節の野菜を栽培・収穫し、その作物を使って調理をし、食育についても学びます。 | 飛鳥山博物館 | |
| 再掲 | みんなで育児応援プロジェクト | 子どもを持つ父親とその子どもを対象に、父親に栄養バランス等の知識も織り交ぜた幼児食の作り方の指導をします。参加者同士の交流会も兼ねた試食もあります。また、子どもにも包丁の持ち方等の指導を行い、調理にも参加してもらいます。 | 子ども未来課 | |
| 再掲 | 放課後子ども総合プラン(わくわく☆ひろば) | 平日の放課後や土曜日、夏休みなどの長期休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供します。行事食や伝統食、手作り料理など年間複数回程度実施します。 (例)うどん・コロッケ作り、茶道 | 子どもわくわく課 | |
| 再掲 | 家庭配布献立表(栄養指導コラム等)(保育園) | 毎月の献立紹介と、望ましい子どもの食事・栄養・食文化・旬の食材紹介などの栄養指導コラムを作成します。 | 保育課 | |
| 再掲 | 文化センター料理講座 | 健康や国際理解などのテーマに合わせた調理実習講座を実施します。 | 生涯学習・学校地域連携課 | |

視点(8) 子どもと若い世代を中心とした食育

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|---------------------------------|--|----------|------|
| 125 ★ | 離乳食講座(児童館) | 児童館では、その地域の子どもたちがともに利用し、様々な遊びを考えたり、また、乳幼児の子育て支援として、乳幼児クラブの集い(午前)を実施しています。 | 子どもわくわく課 | P133 |
| 126 ★ | 離乳食講習会・幼児食講習会 | 離乳食や幼児食の進め方について、回数や量、調理形態、味などを目で見て味わって理解できるよう、試食を交えて具体的な指導を行います。 | 健康推進課 | P133 |
| 再掲 ★ | 北区楽しい食の推進員による普及啓発 | 児童館等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | 健康推進課 | P133 |
| 再掲 ★ | 家庭教育力向上プログラム(生活リズムおじゃま妖怪～退治日記～) | 生活習慣の乱れやすい夏季休業終了後、「早寝・早起き・朝ごはん」について、生活習慣チェックシートを活用し、家族で楽しみながら生活習慣の形成を図ります。 | 教育政策課 | P133 |
| 127 ★ | 子どもの食生活に関する食育 | 歯みがき教室や、乳幼児健診、出張育児相談、地域行事など、様々な機会に子どもの食生活に関する情報提供や個別相談などの食育を実施します。 | 健康推進課 | P134 |
| 128 ★ | 食育リーダーの配置・食育推進チームの設置による食育の推進 | 区内の全小・中学校における食育リーダーの配置、食育推進チームの設置により、食に対する学校全体の意識を高め、区内全体の食育の推進に努めています。 | 教育指導課 | P134 |
| 129 ★ | 北区みんなで楽しむ食育フェア(食育講演会を含む) | 子どもから大人まで各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、北区楽しい食の推進員、NPO法人、学校、民間企業などが一堂に会し、協力のもと開催します。 | 健康推進課 | P134 |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|------------------------------|--|------------------|------|
| 130 ★ | 文化センター料理講座 | 健康や国際理解などのテーマに合わせた調理実習講座を実施します。 | 生涯学習・学校地域連携課 | P134 |
| 131 ★ | 親子クッキング教室 | 親子で料理を通してふれあい、「食の大切さ」を学びます。「野菜をおいしく食べよう」「伝えよう!つなげよう!食文化」をテーマに開催します。 | 健康推進課 | P134 |
| 132 ★ | 食育体験教室 | 「理科で食育」など、楽しみながら様々な視点から食に関する関心を深める体験教室を実施します。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P134 |
| 133 ★ | 若い世代に向けた食育 | 地域行事や、健診事業など様々な機会に、若い世代向け、バランスの良い食事などの食育を実施します。 | 健康推進課 食育事業関連課 | P134 |
| 134 | ホームページで朝食の効果等の普及啓発 | 北区公式ホームページ「食育の取り組み」の中で、朝食の大切さについて伝えます。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | みんなで育児応援プロジェクト | 子どもを持つ父親とその子どもを対象に、父親に栄養バランス等の知識も織り交ぜた幼児食の作り方の指導をします。参加者同士の交流会も兼ねた試食もあります。また、子どもにも包丁の持ち方等の指導を行い、調理にも参加してもらいます。 | 子ども未来課 | |
| 再掲 | 地域育てあい事業(離乳食講習会、離乳食体験会)(保育園) | 児童館と共同で離乳食講習会を実施。離乳食の進め方、試食、相談等を行い、育児の不安解消、望ましい食生活への啓発を図ります。 | 保育課 | |

視点(9)多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|---------------------------|---|----------|------|
| 135 ★ | 子どもの居場所づくり(子ども食堂)支援事業 | 主に家庭の事情等により孤食の状況にある子どもを対象に、食事の提供及び居場所づくりを行う事業(子ども食堂)を実施するNPOやボランティア団体等に、事業の運営に係る経費の一部として補助金を交付し、困難を抱える家庭の子どもたちが安心して過ごせる地域の居場所づくりの推進を図ります。 | 子ども未来課 | P138 |
| 再掲 ★ | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | P138 |
| 136 ★ | 食環境や食文化に関する食育 | 児童館、保育園、学校や、地域行事など様々な機会に、食環境や食文化に関する食育を実施します。 | 食育事業関連課 | P138 |
| 137 ★ | 生活体験講座、古民家年中行事(ふるさと農家体験館) | 年中行事の再現を通して、地域文化の継承を図ります。「端午の節句」で柏餅づくり、干し柿づくり、「正月準備」として、餅つきなどを実施します。生活体験講座として、季節の野菜を栽培・収穫し、その作物を使って調理をし、食育についても学びます。 | 飛鳥山博物館 | P138 |
| 再掲 ★ | 親子クッキング教室 | 親子で料理を通してふれあい、「食の大切さ」を学びます。「野菜をおいしく食べよう」「伝えよう!つなげよう!食文化」をテーマに開催します。 | 健康推進課 | P138 |
| 138 ★ | 家政大とおいしくリサイクル | 生ごみ減量のために、野菜の葉、茎、皮など普段の調理には使用しない部分も活用できるレシピを作成し、区民に対して普及啓発を図ります。 | リサイクル清掃課 | P139 |
| 139 | 「すいとんの試食会」の実施 | 例年夏に、北区平和記念週間事業の一環として「すいとん試食会」を実施し、「平和であることの大切さ」や「手作りのあたたかさについて」を伝えています。 | 産業振興課 | |
| 140 | 食のリサイクル | 一部の区立小中学校に生ゴミ処理機を設置し、給食の残菜をコンポスト化しています。できたコンポストは、群馬県甘楽町で野菜の有機栽培に利用し、できた有機野菜を北区のエコ広場館で販売します。 | リサイクル清掃課 | |
| 再掲 | 北区みんなで楽しむ食育フェア(食育講演会を含む) | 子どもから大人まで各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、北区楽しい食の推進員会、NPO法人、学校、民間企業などが一堂に会し、協力のもと開催します。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 健康づくりグループ紹介紙 | 区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、健康に関する活動を定期的に行っている区内のグループの紹介紙を毎年作成しています。 | 健康推進課 | |
| 再掲 | 北区楽しい食の推進員による普及啓発 | 児童館や高齢者あんしんセンター等における講座において、「食の楽しさ」や「楽しい食生活」の視点から、啓発します。 | 健康推進課 | |

【分野4】こころの健康づくりと自殺対策

視点(10) こころの健康づくり

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|----------------|--|------------|------|
| 再掲 ★ | 休養に関する普及啓発 | 睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。 | 健康推進課 | P146 |
| 141 ★ | 健康相談、精神保健相談 | 電話や来所面接による健康相談に、健康支援センターの保健師が対応します。専門医による相談日も設定します。 | 健康推進課 | P146 |
| 142 ★ | リフレッシュタイム | 母親としての過重な負担感や抑うつ気分や育児ストレスからの軽減を目的として、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。 | 健康推進課 | P146 |
| 143 ★ | スクールカウンセラー活用事業 | 心の専門家としてスクールカウンセラーを区立小・中学校に配置し、児童・生徒について、カウンセリングや、アセスメント等を行い、学校と連携して不登校、いじめ等の予防、早期発見、支援、対応を行います。 | 教育総合相談センター | P146 |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|-----------------------------|---|-------------|------|
| 144 ★ | 精神保健講演会 | ストレスへの対処法など心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。 | 健康推進課 | P147 |
| 145 ★ | 相談窓口等の周知 | ホームページや北区ニュース等に案内を掲載し、相談窓口を周知します。 | 健康推進課 | P147 |
| 再掲 ★ | 地域のきずなづくり推進プロジェクト | 町会・自治会、民生委員・児童委員、保健師、地域活動団体等の連携及び協力体制を構築し、地域力を強化するため、「地域円卓会議」の開催を推進します。 | 地域振興課 | P147 |
| 146 | ふれあい交流サロン (各高齢者あんしんセンター) | 介護予防の体操や脳トレ、参加者の交流を行います。高齢者のとじこもり防止及び地域における見守り機能をもつ場として実施します。 | 高齢福祉課 | |
| 147 | 生活保護業務 | 生活困窮者、DV等の相談。生活保護受給者へのケースワークを行います。 | 生活福祉課 | |
| 148 | 障害者の総合相談 | 心身に障害のある方の総合的な相談に応じ、福祉サービスの提供を行います。 | 障害福祉課 | |
| 149 | 健康はつらつパワーアップ事業 | 介護予防(運動・栄養・口腔機能・閉じこもり・認知・うつなどの予防)が必要な高齢者(事業対象者)を把握するために「笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)」を実施します。事業対象者におたっしや事業を案内し、事業参加を奨励します。 | 長寿支援課 | |
| 再掲 | 高齢者ふれあい食事会 | 年間を通して決まった曜日・会場に集まり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、交流を深めます。 | 長寿支援課 | |
| 150 | 教育相談総合センター 総合相談窓口 | 学校や家庭における教育上の様々な問題に対して、総合相談窓口において相談を受け、心理相談、いじめ相談、不登校相談、学校と家庭の連携相談、特別支援教育相談など専門相談につなげます。また、必要に応じて、学校や子ども家庭支援センターなど関係機関と連携して相談を進めます。 | 教育総合相談センター | |
| 151 | 子育て相談 | 子育て相談センター館(8か所)を中心に、全区立児童館(21か所)において、子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を受け、子育てに関する心理的な負担を軽減を図ります。 | 子どもわくわく課 | |
| 152 | 女性のための法律相談 | 離婚や相続、性暴力被害、職場や学校におけるセクシャル・ハラスメント、雇用、労働上のトラブルなど、身の回りでおこる様々な問題に対して法律相談を実施します。 | 多様性社会推進課 | |
| 153 | こころと生き方・DV相談 | DV、夫婦、親子関係、職場や学校でのハラスメントや人間関係など生きていく上での様々な問題の相談に応じます。DVについては、北区DV専用ダイヤルを設置しています。 | 多様性社会推進課 | |
| 154 | 「子どもと家庭の総合相談」 | 子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)において、子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を受け、子育てに関する心理的な負担の軽減を図ります。 | 子ども家庭支援センター | |
| 155 | 子どもの発達相談 | 小学校入学前までのお子さんの発達に関する相談を行います。また、必要な方には専門相談を行います。 | 子ども家庭支援センター | |

視点(11) 自殺対策の推進

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-------|---------------------------------------|--|----------------------|------|
| 156 ★ | 庁内関係課による自殺対策連絡会 | 各課との連絡や情報交換を通じ、自殺予防の連携強化など、自殺予防推進を図るための、連絡会を定期に開催します。 | 健康推進課 関係課(18課) | P153 |
| 157 ★ | 各種相談窓口 (専門医による個別相談、こころと生き方・DV相談など) | 自殺の原因は多種多様のため、各種の専門家による相談窓口の周知を進めます。 | 健康推進課 関係課(18課) | P153 |
| 158 ★ | 産後うつによる 自殺対策の推進 | 子育て世代包括支援センター事業における「はびママ面接」や新生児訪問・乳幼児健診時に母親の状況を把握するとともに、保健師による支援や産前産後サポート事業につなげ、妊娠期から子育て期の切れ目ない支援を実施します。 | 健康推進課 子ども家庭支援センター | P153 |
| 159 ★ | 勤務問題による 自殺対策の推進 | 小規模事業場を対象に、北地域産業保健センターと連携して自殺予防に関する知識の普及や相談窓口などの周知等を実施します。 | 健康推進課 | P153 |
| 再掲 ★ | 精神保健講演会 | 心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。 | 健康推進課 | P153 |
| 160 ★ | ゲートキーパー研修 及び講演会の開催 | ゲートキーパー(門番)の認識を広め、かつゲートキーパーとなる人材を増やすため、研修会、講演会を開催します。 | 健康推進課 | P153 |
| 161 ★ | SOSの出し方に関する教育 | 各小中学校において、児童・生徒が悩みを抱えたときに、身近な大人に助けを求めることができることを目的として、教育指導を行います。 | 教育指導課 | P153 |
| 162 ★ | 自殺対策の取組みの普及啓発 | 自殺対策強化月間等に合わせて、リーフレットやグッズの配布、講演会の開催等により、自殺対策の取組みについて普及啓発します。 | 健康推進課 | P154 |
| 163 ★ | 教育、図書館、医療情報、いのちを守る、展示、特設コーナー | 自殺関連図書の特設展示します。国・都が発行している関連資料やホームページ上で公開している関連情報のプリントアウト物を展示します。区の精神保健ガイド、相談窓口一覧等の展示配布を行います。 | 中央図書館 | P154 |
| 164 | 民生児童委員事業 | 民生委員・児童委員は、区民からの相談を受け、関係行政窓口を紹介するパイプ役となっています。 | 健康福祉課 | |

| No. | 事業名 | 内容 | 担当課 | 掲載頁 |
|-----|------------------------------|--|-------|-----|
| 165 | 高齢者虐待防止推進事業 | こころの相談室(臨床心理士による専門相談)等により、こころの悩みや不安の相談を受け、高齢者や家族に対して総合的な支援を実施します。 | 高齢福祉課 | |
| 166 | 生活困窮者自立支援事業(北区くらしとしごと相談センター) | 経済的に困窮している方を対象に、自立を支援します。 | 生活福祉課 | |
| 167 | 障害を理由とする差別解消の推進 | 障害者差別解消法に関する講演会を開催します。 北区職員に対し、障害を理由とする不当な差別の禁止及び合理的配慮の提供義務について、職員研修の実施や、職員ハンドブックの配布、庁内ポータルお知らせに「障害者差別解消NEWS」掲載などにより周知を行います。障害者差別解消法に基づく苦情や相談の受付をします。 | 障害福祉課 | |
| 168 | 障害者虐待防止センター事業 | 北区の養護者、障害者福祉施設従事者等及び使用者による障害者虐待に関する通報又は届出を受理し、養護者による障害者虐待の防止及び養護者による障害者虐待を受けた障害者の保護のための相談、指導及び助言を行います。また、障害者虐待の防止及び養護者に対する支援に関する広報や啓発として、講演会などを行います。 | 障害福祉課 | |
| 169 | 一人暮らし高齢者定期訪問・相談事業 | 民生委員が地域の一人暮らし高齢者世帯を週1回程度定期訪問し、安否の確認や悩みごとの相談を行います。 | 長寿支援課 | |
| 170 | 「いじめゼロ」に向けた取り組み | ①全教職員を対象としたいじめ問題対応研修を年1回実施します。 ②全教職員に「北区人権教育推進だより」を配付し、いじめ問題の解決に向けた学校の組織的な対応の徹底を図ります。 ③都のアンケート調査以外に、平成25年度からは公立小・中学校の全児童・生徒を対象に年2回「QU調査」を実施し、いじめや不登校などの早期発見に活用します。 ④生涯学習・学校地域連携担当課が新一年生に配布する防犯ブザーに「いじめゼロ」ロゴを入れ、啓発に努めます。 | 教育指導課 | |
| 171 | 東京都北区いじめ防止条例の制定 | 北区におけるいじめの未然防止、早期発見及び適切な対処、再発防止のための対策を総合的に推進するため、平成27年4月「東京都北区いじめ防止条例」を制定、平成29年度に、北区いじめ防止基本方針の内容を一部変更、周知に努めます。 学識経験者や関係機関等の代表者を委員とした【東京都北区いじめ問題対策委員会】【東京都北区いじめ問題対策連絡協議会】等を設置し、関係機関と連携を図り、防止に努めます。 | 教育指導課 | |

策定までの経過

(1) 東京都北区健康づくり推進協議会

| 回数 | 日付 | 検討経過 |
|-----|------------|----------------------|
| 第1回 | 平成30年2月1日 | ・後期5か年計画の策定方針（案）について |
| 第2回 | 10月11日 | ・後期5か年計画（素案）について |
| 第3回 | 平成31年1月31日 | ・後期5か年計画（案）について |

(2) 北区ヘルシータウン21（第二次）改定に関わる庁内検討会

| 回数 | 日付 | 検討内容 |
|-----|------------|---|
| 第1回 | 平成30年5月31日 | ・中間評価の進捗状況について ・北区健康課題及び健康づくりに関する意識・意向調査について ・策定方針とスケジュールについて |
| 第2回 | 9月12日 | ・後期5か年計画【検討資料（案）】について ・分野別施策の構成（案）について |
| 第3回 | 平成31年1月11日 | ・後期5か年計画（案）について |

(3) 部会

庁内検討会の下に、以下の3つの部会を置き、平成30年6～8月の間、各部会2回を開催し、分野別施策（施策の内容）の検討を実施。

- ①健康づくりと食育の推進部会
- ②健やか親子部会
- ③こころの健康づくりと自殺対策部会

(4) 住民説明会

| 回数 | 日付 | 開催場所 |
|-----|------------|----------|
| 第1回 | 平成30年12月8日 | 北とぴあ |
| 第2回 | 12月11日 | 赤羽文化センター |
| 第3回 | 12月13日 | 滝野川会館 |

(5) パブリックコメント

| 意見提出期間 | 意見提出者 | 意見件数 |
|----------------------|-------|------|
| 平成30年12月3日～平成31年1月7日 | 5 | 6 |

東京都北区健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

| 番号 | 氏名 | 役職名 |
|----|-----------|--------------------|
| 1 | 増田 幹生 (◎) | 北区医師会会長 |
| 2 | 須賀田 元彦 | 北区医師会副会長 |
| 3 | 根岸 康雄 (○) | 北歯科医師会会長 |
| 4 | 大多和 実 (○) | 滝野川歯科医師会会長 |
| 5 | 野口 修 | 北区薬剤師会会長 |
| 6 | 村上 重子 | 東京都助産師会北地区分会会長 |
| 7 | 尾崎 眞一 | 北区町会自治会連合会副会長 |
| 8 | 岩間 一夫 | 北区食品衛生協会会長 |
| 9 | 増子 均 | 北区環境衛生協会会長 |
| 10 | 大沢 たかし | 北区議会議員 (第1回) |
| 11 | 古田 しのぶ | 北区議会議員 (第1回) |
| 12 | 宇都宮 章 | 北区議会議員 (第1回) |
| 13 | 池田 博 | 北区議会議員 (第2回、第3回) |
| 14 | 宮島 修 | 北区議会議員 (第2回、第3回) |
| 15 | 山崎 たい子 | 北区議会議員 (第2回、第3回) |
| 16 | 赤江 なつ | 北区議会議員 |
| 17 | 中島 清 | 赤羽北地区民生委員児童委員協議会会長 |
| 18 | 鶴藺 利弘 | 警視庁王子警察署長 |
| 19 | 市川 博三 | 東京消防庁王子消防署長 |
| 20 | 加藤 和宣 | 北区教育委員会委員 |
| 21 | 千葉 千恵 | 桐ヶ丘中学校長 |
| 22 | 山口 宗彦 | 滝野川第五小学校長 (第1回) |
| 23 | 渋谷 泰史 | 浮間小学校長 (第2回、第3回) |
| 24 | 眞庭 成子 | 北区男女共同参画推進ネットワーク代表 |
| 25 | 荒木 正信 | 北区社会福祉協議会会長 |
| 26 | 根本 貞義 | 東京都北区体育協会専務理事 |

◎：会長、○：副会長

用語解説

あ行

アルコール健康障害

アルコール依存症その他の多量飲酒、未成年の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害のこと。

か行

かかりつけ医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師のこと。

かかりつけ歯科医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる歯科医師のこと。

かかりつけ薬剤師・薬局

身近で日常的に調剤を受けたり、薬歴の作成、健康に関する相談ができる薬剤師・薬局のこと。

血清アルブミン

血清に最も多く含まれる単純タンパク質。食事タンパク質の摂取量を敏感に反映するため、タンパク質の栄養状態の指標となる。

ゲートキーパー

地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のこと。

健康寿命

健康上の理由で、日常生活が制限されることなく、心身ともに自立して生活できる期間のこと。

健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進を図るために平成 14 年 7 月に成立。平成 15 年 5 月施行。

健康づくりのための身体活動指針

健康寿命を伸ばすため、今より 10 分多く体を動かし、目標を 1 日合計 60 分体を動かす（高齢者は 1 日合計 40 分）こととした指針。

健康日本21（第二次）

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を改定した、平成25年度から平成34年度までの10年間の計画。活力ある社会の実現、国民の健康の増進を目指す。

口腔ケア

口の中のケアを意味し、歯や舌などの口腔清掃だけでなく、噛む力や飲み込む力を維持するために行うリハビリ等も口腔ケアの一つである。

合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で、一生の間に産むとした時の子どもの数。

誤えん性肺炎

唾液や食べ物、口の中の汚れ（細菌）が誤って気管に入ってしまうことで発症する肺炎のこと。

さ行

座位行動

座位及び臥位における、エネルギー消費量が1.5メッツ以下の全ての覚醒行動のこと。

- ・低強度の身体活動は、1.6～2.9メッツ
- ・中高強度の身体活動は、3.0メッツ以上

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、主に喫煙（受動喫煙を含む）によって肺気腫や気道炎症が起きる病気のこと。

死亡率

全年齢の死亡数を全人口の比で表し、通常、人口千人当たりで表す。

10 食品群

ご飯やパンなど主食に加えて、毎日食べると良いとされている次の10種類の食品群のこと。肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、油脂類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物。

10 食品群のチェックシート

偏りなく、まんべんなく食べられているかをチェックするシートのこと。

- ・10食品群チェックシート（しっかり食べチェックシート）

<https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/koresha/kenko/documents/checksheet.pdf>

- ・新型栄養失調予防

<https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/koresha/kenko/shingata-yobo.html>

食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に策定された。

新型栄養失調

新型栄養失調とは、たんぱく質が不足している状態のこと。肉類等の動物性たんぱく質を取らなくなることによって、たんぱく質中のアルブミンという成分が低下することが原因といわれている。

健やか親子21（第2次）

「健やか親子21」は、平成13年から開始した、母子の健康水準を向上させるための様々な取組を、みんなで推進する国民運動計画であり、平成27年度からは、第2次として新たな計画（～平成36年度）となっている。

生活習慣病

食生活、運動、休養のとり方、喫煙、アルコール、歯みがきなどの毎日の生活習慣が病気の発症や進行に大きな影響を及ぼす疾病。がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症などがある。

生活の質（Quality of life = QOL）

人々の生活を物質的な面から量的にとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。医療や福祉の分野で重視されている。

摂食・えん下機能

食物が認知され、口腔、咽頭、食道を経て胃に至るまでのすべての過程のこと。

た行

第3次食育推進基本計画

「食育推進基本計画」とは、全ライフステージに応じた食育、生活習慣病の予防・改善、共食を重点課題とした食育推進のための計画であり、平成28年度からは、第3次として新たな計画（～平成32年度）となっている。

東京都健康推進プラン（第二次）

都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを、社会全体で支援し、総合的に推進することを目的とする。総合目標に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を掲げている。

な行

妊婦面接相談率

(妊婦面接相談実数／妊娠届出数) × 100

年齢調整死亡率

死亡数を人口で除した死亡率を比較すると、各都道府県の年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率が年齢調整死亡率である。

は行

8020（はち・まる・にい・まる）運動

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱した。

標準化死亡比

その地域が全国並みの死亡状況であった場合の死亡数に対して、実際の死亡数がどの程度か、全国の死亡数を100として標準化したもの。

フレイル

加齢によって、心身の活力が低下した、健康と要介護のちょうど中間の虚弱の状態のこと。適切な運動と食事習慣で改善することができる。

BMI

適正体重を知る目安の体格指数のこと。BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m で算出し、18.5未満を「やせ」、18.5以上 25.0未満を「普通体重」、25.0以上を「肥満」とする。

平均寿命

「0歳における平均余命」と定義され、日本における日本人について、1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定した時に、0歳の人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したもの。

ま行

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。

ら行

ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態をいう。

北区ヘルシータウン21（第二次）
後期5か年計画

平成31年（2019年）3月

刊行物登録番号 30-1-134

発行：北区健康福祉部健康推進課

〒114-8508 北区王子本町一丁目15番22号

TEL：03-3908-9068／FAX：03-3905-6500

